

[સિદ્ધિદેવ શ્રી. પ. સાવરકરજીના દ્વિતીય આશ્રિત ૭ ઉપદેશ.]

પ્રયોજક.

હરિશંકર વિદ્યાથી



આસન અને આરોગ્ય

પ્રકાશક.

મયુભાઈ કુબેરભાઈ

પરેલ

પ્રથમ આવૃત્તિ

પ્રથમ પ્રકાશ ૦-૧૨-૦

પ્રથમ પ્રકાશ ૧-૦-૦

ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગુજરાતી કૉપીરાઈટ વિભાગ]

અનુક્રમાંક ૧૩૭૨૮ વર્ગિક

પુસ્તકનું નામ યાત્રા અને યાત્રી

વિષય ૬૮ : ૪ : ૬ - ૪૨ : ૩

એકવાર વાંચી નેવા ચોખ્ખ પુસ્તકો ગુજરાતી

સત્યાર્થ પ્રકાશ	૧-૧૦-૦
સંસ્કાર વિધિ...દ્રાવ્ય પુઠું	૧-૦-૦
સંસ્કાર વિધિ...પાક પુઠું	૧-૮-૦
	૦-૦-૦

આયસમાજ-આણંદ

આ પુસ્તકનાં આરંભનાં ૧૨ અને અંતનાં ૧૬૩થી ૨૧૬ સુધીનાં પૃષ્ઠો તથા મુખપૃષ્ઠ આણંદમાં રા. પુ. આર્યપ્રકાશ સંત્રાલયમાં આ-પુભાઈ કુમ્ભરદાસે તથા બાકીનું વડોદરા 'આર્યસુધારક' પ્રેસમાં મણિભાઈ મથુરભાઈ ગુપ્તે પ્રકાશકને માટે છાપ્યું છે. તા. ૧૩-૮-૨૭



વિદ્વદ્ગવર પંડિતશ્રી સાતવળેકરના હિંદી “આસન” ઉપરથી

આસન અને આરોગ્ય.

પ્રત ૨૦૦૦

પ્રથમાવૃત્તિ

પ્રયોજક

હરિશંકર વિદ્યાર્થી

સંવત

૧૯૮૩

દયાનંદાબ્દ

૧૦૨

પ્રકાશક

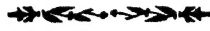
બાપુભાઈ કુબેરદાસ પટેલ

મૂલ્ય :

કાચું પૃકું ૦-૧૨-૦,

પાકું પૃકું રૂ. ૧-૦-૦.

અનુક્રમણિકા



ખંડ ૧ લો.

વિષય	આરંભ પૃષ્ઠ
૧. પ્રકાશકનું નિવેદન	૧
૨. કેમ હો?	૬

ખંડ ૨ જો.

આસનોનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ મેળવનારા સજ્જનોના લેખો

વિષય	પૃષ્ઠ
૧. આસનોનો ચમત્કાર (એક રામકહાણી)	૩
૨. પદ્માઘાત અને યૌગિક આસનો	૧૪
૩. અન્ય આસાન-પદ્ધતિઓની અપૂર્ણતા અને આસનોની અપૂર્ણતા	૨૪
૪. અનેક શુભેત્તી ખાણ—શીર્ષાસન	૩૨
૫. શીર્ષાસનનો એક વિચિત્ર અનુભવ	૩૫
૬. શીર્ષાસન અને અંતર્ગળ	૩૮
૭. સર્વાંગાસન અને ચામડીનાં લાલ ચાકાં	૪૦
૮. શીર્ષાસન અને દમ	૪૨

ખંડ ૩ જો.

યોગાભ્યાસીઓના લેખો

વિષય	પૃષ્ઠ
૧. મોટું પેટ	૪૬

૨. આરોગ્યતાના ઉપાય	૫૩
૩. ચક્ષુરોગ અને યોગ	૭૧
૪. શીર્ષાસનનો મહિમા	૭૬
૫. “કુંડળધ”	૭૯
૬. આસનોનું રહસ્ય	૮૫

ખંડ ૪ થો.

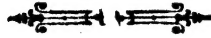
આસનોનું સચિત્ર વર્ણન

આસનનું નામ	પૃષ્ઠ	આસનનું નામ	પૃષ્ઠ
૧. તાડાસન ...	૧૦૭	૧૮. પદ્માસન ...	૧૫૨
૨. કોણાસન ...	૧૧૨	૧૯. બિર્ધ પદ્માસન	૧૫૬
૩. હસ્તપાદાંગુલ્યાસન	૧૧૫	૨૦. ઉત્થિત “	૧૫૭
૪. ગર્યાસન ...	૧૧૮	૨૧. કુકકુટાસન ...	૧૫૮
૫. ઉત્કટાસન ...	૧૧૯	૨૨. ગર્ભાસન ...	૧૫૯
૬. પાદાંગુલ્યાસન ...	૧૨૧	૨૩. મત્સ્યાસન ...	૧૬૦
૭. પાદહસ્તાસન ...	૧૨૨	૨૪. તોલાંગુલાસન ...	૧૬૧
૮. પશ્ચિમોત્તાનાસન	૧૨૪	૨૫. બંધ પદ્માસન	૧૬૨
૯. જનુશિરાસન ...	૧૨૬	૨૬. બકાસન ...	૧૬૬
૧૦. ઉત્તાનપાદાસન...	૧૨૯	૨૭. લોલાસન ...	૧૬૭
૧૧. પવનમુક્તાસન...	૧૩૦	૨૮. મયુરાસન ...	૧૬૮
૧૨. સર્વાંગાસન ...	૧૩૨	૨૯. મયુરાસન અને	} ૧૬૯
૧૩. કર્ણપીડનાસન	૧૩૩	૩૦. હંસાસન	
૧૪. ઉર્ધ્વ સર્વાંગાસન	૧૩૪	૩૧. સર્પાસન ...	૧૭૦
૧૫. શીર્ષાસન ...	૧૩૬	૩૨. શલભાસન ...	૧૭૧
૧૬. મુક્તહસ્ત વૃક્ષાસન	૧૩૭	૩૩. આકર્ણધનુષાસન	૧૭૨
૧૭. સિન્ધાસન ...	૧૪૮	૩૪. ચક્રાસન ...	૧૭૩

આસનનું નામ	પૃષ્ઠ	આસનનું નામ	પૃષ્ઠ
૩૫. વજ્રાસન	૧૭૪	૪૩. એકપાદ શિરાસન	૧૮૧
૩૬. સુપ્ત વજ્રાસન }		૪૪. દ્વિપાદ શિરાસન	૧૮૨
૩૭. ઉષ્ઠાસન ...	૧૭૫	૪૫. વાતાયનાસન ...	૧૮૨
૩૮. ગોમુખાસન ...	૧૭૭	૪૬. મત્સ્યેન્દ્રાસન ...	૧૮૩
૩૯. પ્રાણાસન ...	૧૭૮	૪૭. પ્રશ્વિકાસન ...	૧૮૫
૪૦. ચતુરંગાસન ...	૧૭૯	૪૮. ત્રિકોણાસન ...	૧૮૬
૪૧. એક હસ્તભુજાસન	૧૮૦	૪૯. કંઠપીડનાસન ...	૧૮૭
૪૨. દ્વિ હસ્તભુજાસન	૧૮૦	૫૦. શવાસન અને દંડાસન	૧૮૮

ખંડ ૫ મો.

વિષય	પૃષ્ઠ
૧. આસન ચિકિત્સા ...	૧૯૫
૨. આસનો કરનાર માટે પાળવાના નિયમો ...	૨૧૨



નિવેદન

આપણા પ્રાચીન ઋષિ-મુનિઓમાં મહર્ષિ પતંજલિનું અગ્ર-સ્થાન છે, જેમણે યોગશાસ્ત્ર બનાવી આર્યો પર મહાન ઉપકાર કર્યો છે. આ યોગશાસ્ત્રમાં ઇશ્વરપ્રાપ્તિ અથવા શુદ્ધગીતો હેતુ જે મોક્ષ, તે સિદ્ધ કરવાને સીધો અને સરળ રસ્તો બતાવ્યો છે. યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ એ યોગનાં આઠ અંગો છે, જે ઇશ્વરપ્રાપ્તિનાં સાચાં પગથીયાં છે. શાશ્વત સુખની પ્રાપ્તિ માટે એજ પગ-થીએ અનુક્રમે જવાની જરૂર છે. પ્રથમ યમ-નિયમોનું યથાવત્ પાલન કરવાની જરૂર છે, જેનાથી આરોગ્યની અને આસનની સિદ્ધિમાં સહાયતા મળે છે. પ્રાણાયામ આદિ માટે એક આસનમાં ઘણા લાંબા વખત સુધી બેસવાની જરૂર પડે છે, અને શરીરની સ્વસ્થતા સિવાય તે બનવું મુશ્કેલ છે. મનુષ્યને પરમાત્માએ ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષની સિદ્ધિ માટે શરીર આપ્યું છે. આ શરીરના ઇન્દ્રિયાદિ અંગો ને સુદૃઢ હોય તોજ એ હેતુ સિદ્ધ થઈ શકે. શરીરના અંગોને સુદૃઢ બનાવવાને તથા સ્વાસ્થ્ય મેળવી તેને કાયમ રાખવાને ચાર મુખ્ય વસ્તુઓની જરૂર છે. ઉત્તમ હવા, ઉત્તમ ખોરાક, ઉત્તમ પાણી અને વ્યાયામ. શરીરના નિભાવ અને સ્વાસ્થ્ય માટે આ ચાર ચીજો અનિવાર્ય છે. અત્રે આ ચારમાંથી વ્યાયામ માટે વિચાર કરવામાં આવ્યો છે. ખોરાક પાણી તથા હવાની જેટલી જરૂર શરીરને છે, તેટલીજ શરીરને સ્વસ્થ રાખવાને વ્યાયામની છે. આ વ્યાયામની પદ્ધતિ જુદા જુદા દેશમાં જુદી જુદી છે.

આપણે હાલમાં પશ્ચિમનું આંધળું અનુકરણ કરવા મંડી પડ્યા છીએ. ક્રિકેટ, ક્રુટબોલ આદિ પાશ્ચિમાત્ય પદ્ધતિઓ કરતાં આપણામાં ઘણી સારી રમતો હોવા છતાં તે તરફ દુર્લક્ષ આપવામાં આવે છે. પરદેશનું સાફ હોય તેનું ગ્રહણ કરવું, પરંતુ પ્રથમ સ્વદેશનું વિચારી જોવું જોઈએ. દંડ, બેઠક, કુસ્તી, પટા ખેલવા, લાઠી ફેરવવી આદિ વ્યાયામની ઘણી દેશી રીતો છે, જે મનુષ્યને હિંમતવાન બનાવી મઠ બનાવે છે. આ પદ્ધતિઓનો હાલમાં હિંદુમહાસભાના પ્રતાપે પુનરુદ્ધાર થવા માંડ્યો છે જે હર્ષની વાત છે.

વ્યાયામની આ બધી પદ્ધતિઓથી શરીર કસાય છે, અંગો મજબુત બને છે અને બીકણ સ્વભાવ મટી વીર બનાય છે, પરંતુ તેથી આયુષ્યની વૃદ્ધિ થાય છે કે કેમ એ એક વિચારણીય પ્રશ્ન છે. મદદ તથા કુસ્તીયાજોએ લાંબુ આયુષ્ય ભોગવ્યું હોય એવા ઇતિહાસમાં પુરાવા નથી, પરંતુ પ્રાચીન સમયમાં ઋષિમુનિઓની વ્યાયામની પદ્ધતિ તદ્દન જુદીજ હતી, જે બળ તથા સ્વાસ્થ્ય આપવા સાથે આયુષ્યવર્ધક હતી. તે પદ્ધતિનો અર્વાચીન સમયમાં તદ્દન લોપ થયો છે. આ પદ્ધતિ તે “આસન” છે. આસનોથી શરીરના અમુક સ્નાયુઓ પર વધારે બોજો પડતો નથી. હાલની પ્રચલિત પ્રથાઓમાં શરીરના વિશેષ ભાગોને વધુ મહેનત આપી તેને દૃઢ કરવામાં આવે છે. આમ કરતાં અંદરનું સાંચાકામ ઘણું ભાગે સુંઘાઇ જાય છે અને અંતે આયુષ્ય ડુંકું બને છે. પરંતુ આસન એ એવી પદ્ધતિ છે કે જેનાથી આવું કંઈ નુકસાન થતું નથી. તેનાથી લોહીની ફરવાની ગતિને વેગ મળે છે અને તેથી શરીરના મજાની વધુ શુદ્ધિ થતાં આરોગ્યની પ્રાપ્તિ સાથે ઉત્સાહ અને સ્ફુરતી વધારે છે. એક ઉદાહરણથી એને વધુ

સ્પષ્ટ કરીએ. એક રમ્પરની નળી લો અને તેને ખેંચો તો તેની બાજાઇનો ઘેરાવો ઝોછો થશે, અને તેથી તેની અંદર વહેતા પ્રવાહી પદાર્થની ગતિ પણ ઝોછી થશે. આ તાણુ પછી તેને એકાએક છોડી દેશો તો પ્રથમ કરતાં વધુ ગતિથી તેમાં રહેલો પ્રવાહી પદાર્થ વહેવા મંડશે. એ જ પ્રમાણે આસનોની ક્રિયાથી લોહીની ગતિમાં ફેરફાર થાય છે. આસનો કરવાથી શરીરમાં રહેલી નસ-નાડીઓનો તણાવ થાય છે અને તેથી લોહીની શુદ્ધિમાં સહાયતા મળે છે. કાચની શીશીનો મેલ ધોવાને તેમાં પાણી ભરી તેને ઉંધીચત્તી કરીએ છીએ, એજ પ્રમાણે શરીરના દૂરના ભાગોમાં રહેલા મેલોને ધોવાને આસન જેવું ઉત્તમ સાધન બીજું એકય નથી; અને તેથી જ મહર્ષિ પતંજલિએ ઇશ્વરપ્રાપ્તિ અને પુરુષાર્થની સિદ્ધિ માટે આસનને યોગતું એક અંગ બતાવ્યું છે. સાંસારિક તેમજ પારમાર્થિક કાર્યોની પરિપૂર્ણતા માટે તે વિના ચાલે તેમ નથી. આવા ઉપયોગી વિષય પર યુજ્જશતી ભાષામાં કશું સાહિત્ય નહોતું. શ્રીમાન્ પંડિતશ્રી શ્રીપાદ દામોદર સાતવલેકરજીએ તેમની યોગ ગ્રંથમાળાની શ્રેણીમાં “આસન” નામે પુસ્તક હિંદી ભાષામાં પ્રસિદ્ધ કર્યું છે. એ એટલું લોકપ્રિય થઇ પડ્યું છે કે તેની ચોડાજ વખતમાં ચાર આવૃત્તિઓ બહાર પડી ચુકી છે. શ્રીમાન્ પંડિત સાતવલેકરજીની પાઠકોને ઝોળખાણ કરાવવી આ ઠેકાણે યોગ્ય સમજાતું છું. તેઓ વેદના પ્રખ્યાત અભ્યાસી છે. તેમણે સ્વાધ્યાય મંડળની સ્થાપના કરી વેદો સંબંધી સાહિત્ય પ્રસિદ્ધ કરવા માંડ્યું છે. વેદોમાં રહેલો ગુહ્યાર્થ સાદી અને સરળ ભાષામાં સમજાવી આપ્યો પર તેમણે મહાન ઉપકાર કર્યો છે. તેમનું પ્રસિદ્ધ કરેલું સાહિત્ય તેમના ઢંગમાં અદ્વિતીય છે એમ કહેવામાં હું જરાય અતિશયોક્તિ કરતો હોઉં એવું મને લાગતું નથી. તેઓ વિદ્વાર્થી

અવસ્થાથીજ વેદોના પ્રેમી હોય વેદોના અધ્યયન માટે ઉત્સુક હતા. અને એવામાં પરમ પૂજ્ય સ્વામી શ્રી દયાનંદ કૃત ઋગ્વેદાદિ ભાષ્ય ભૂમિકા આદિ પુસ્તકો તેમના એવામાં આવ્યાં, અને તેથી વેદોના અધ્યયનની તેમની ઉત્સુકતામાં અતિ વૃદ્ધિ થઇ. વેદોના અભ્યાસ કરી જનસમાજને તેનો લાભ આપવામાં તેમણે સ્વામીજીનું ખરું શ્રાધ અને તર્પણ માન્યું, અને તેથી તે માટેની યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરવા માટે સાંસારિક સર્વ કાર્યોને છોડી, ગયા દશ વર્ષથી તેઓ સતારા છલ્લાના ઝાંધ ગામમાં વેદાધ્યયનમાં પોતાની સર્વ શક્તિ લગાવી રહ્યા છે. આ અધ્યયનનો લાભ જનસમાજને મળે એ હેતુ માટે તેઓએ જુદા જુદા વિષયો પર જુદી જુદી ગ્રંથમાળાઓ પ્રસિદ્ધ કરવાનું શરૂ કરી દીધું છે. નાણાંની અગવડ હોવા છતાં થોડા સમયમાં ૫૦-૬૦ પુસ્તકો પ્રસિદ્ધ થઇ ચૂક્યાં છે. એ સિવાય ખાસ વેદના વિષયો પર ચર્ચાતાં એ માસિકો, વૈદિક ધર્મ અને પુરુષાર્થ, હીંદી અને મરાઠી ભાષામાં તેમના તરફથી પ્રસિદ્ધ થાય છે. હીંદી ભાષાથી અનભિજ્ઞ ગુજરાતી પ્રજા આ પુસ્તકોનો લાભ લે એ માટે તેનું ગુજરાતીમાં ભાષાંતર કરવાનું કાર્ય મેં માથે ઉપાડ્યું છે. આ કાર્યમાં ડ્રમ્પ ઉપાર્જનનો હેતુ નથી, પરંતુ આપણી પ્રાચીન વેદ વિદ્યાનો પ્રચાર કરવાનું મુખ્ય પ્રયોજન છે. જનસમાજ તેનો લાભ ઠીક ઉઠાવશે તો આ મારું પ્રયોજન સિદ્ધ થયું ગણાશે.

આ અનુવાદ કરવાની શરૂઆત પ્રથમ નાનું ફંડ કરીને કરી હતી. બાળકોની ધર્મશિક્ષા પ્રથમ ભાગ તથા દ્વિતીય ભાગ એ બે શાળોપયોગી પુસ્તકો શરૂઆતમાં ગુજરાતી ભાષામાં પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવ્યાં હતાં. તે પછી થોડાજ સમયપર "સૂર્ય-લેહન વ્યાયામ" નામના પુસ્તકનું ગુજરાતી ભાષાંતર શ્રીમા-

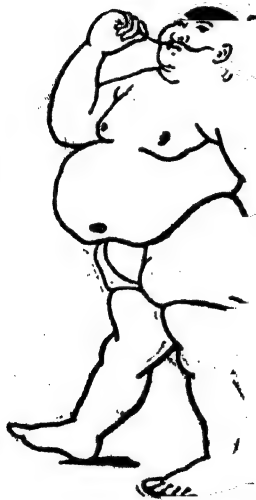
ન પં. હરિશંકર વિદ્યાર્થીના હાથે કરાવી પ્રસિધ્ધ કરવામાં આવ્યું છે, જેનો જનસમાજ તરફથી બહુજો ઉઠાવ થતાં આ “આસનો”નું ભાષાંતર કરાવવાને ઉત્તેજન મળ્યું છે.

આસનોના પ્રયોગથી અનેક જણનાં અનેક રોગો મટી ગયા છે. જેનું વિસ્તારપૂર્વક વર્ણન આ પુસ્તકનાં એક જુદા પ્રકરણમાં કરવામાં આવ્યું છે. આ પ્રકાશકને પણ તેનો જાતીઅનુભવ થયો છે. ‘દમ’ જેવા ભયંકર વ્યાધિની ચાર જ્યોત્સુધી યાતના ભોગવ્યા પછી ધણા વૈદ અને દાકતરો પાસે તેની ચિકિત્સા કરાવ્યા છતાં તે જ્યારે અસાધ્ય જણાયો તેવા સમયે મારો પરિચય શ્રીમાન પં. સાતવળેકરજીના પુસ્તકો સાથે થયો, અને તે પછી થોડાજ સમયમાં તેમનાં પણ મને પ્રત્યક્ષ દર્શન થયાં. તેમના સત્સંગથી મને અપૂર્વ લાભ થયો છે. મને દમ તો મટી ગયો પરંતુ શરીરનું સ્વાસ્થ્ય કાયમ રાખવાને માટે એક “જડીબુટ્ટી” હાથમાં આવી ગઈ હોય એવો આત્મઅનુભવ થઈ રહ્યો છે.

હાલમાં મહાત્મા ગાંધીજી પણ તેમના પુસ્તકોનો અભ્યાસ કરી રહ્યા છે. જ્યોત્સુધી જાણતા હોય તેમને મારી ભક્તમણુ છે કે તેમનાં દરેક હીંદી પુસ્તક વાંચી મનન કરે તો મને ખાત્રી છે કે તેમની જીંદગીમાં નહિ જાણેલું અને નહિ અનુભવેલું જાણવાનું મળશે, એટલુંજ નહિ પરંતુ આ દુનિયાપર અમલ કરતા પરમાત્મા તથા પરમાત્મપ્રણીત વેદો પર અચલ શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન થતાં જીંદગીનો હેતુ સફળ કરવામાં ધણી સહાયતા મળશે. આ કાંઈ જેવો તેવો લાભ નથી.



લગારિચંદ



ભીમપ્રસાદ



સુદેહશર્મા

આ ત્રણ મહાશયોમાંથી આપને કેના જેવા થવું
ગમે છે? ભીમપ્રસાદ થવાનું ગમે છે? પણ એકદમ
ઉતાવળા ન થશો! પ્રથમ તેઓનો થોડો ઇતિહાસ જાણી
લો અને પછી તમારી ઇચ્છા જણાવજો.

શ્રી લગીરચંદ તો બિચારા મુઠ્ઠાં જેવા દેખાય છે. શરીરમાં રૂધિર કે માંસ જરા પણ દેખાતું નથી. બાજુ હાડકાં જોઈ શકાય ! શક્તિ તો શાની હોય ! કેવળ આત્મ-બળથી જ થોડું થોડું આવશ્યક કાર્ય કરી શકે છે. આપણને તેમની દયા તો ઘણી આવે છે, પરંતુ શું કરીએ ! તેમણે પોતે જ પોતાનું શરીર બગાડ્યું છે. “બાલીવાળા” થીએટરમાં રોજ નાટક જોવા ગયા વગર તેમને ચાલતું નહોતું. ઉબગરા, એતો તેમનું નિત્યકર્મ ! ‘સોલાપુરી ચેવડો’ અને ગરમાગરમ ભજામાં તો તેમને બહુ જ ભાવતાં. કાંઈ નિયમસર સૂવે નહિ, નિયમસર ખાય નહિ, આવી અનેક ભૂલો કરી, હવે તેનું કંઈ ભોગવી રહ્યા છે. દવા કરી કરીને ચાક્યા પણ કાંઈ લાભ થતો નથી. જીંદગીથી કંટાળી ગયા છે, પરંતુ હજી એક ઉપાય છે, જો ડાહ્યા થઈને તે અજમાવે, તો પુનઃ પહેલવાન બની જાય. યોગના આસનો વિધિ પૂર્વક નિયમિત કરવા માંડે, તો એક પાઈનો પણ ખર્ચ કર્યા વિના પુનર્જીવન મેળવી શકે.

આપમાંથી લાગ્યેજ કોઈ એવું હશે કે જે શ્રી લગીરચંદ જેવા બનવાની ઇચ્છા કરે ! છતાં કોઈને ઇચ્છા થાય, તો તેમની માફક ઉબગરા કરવા, નિયમપૂર્વક ખાવું નહિ, “મસાલેદાર ચીવડો”, આદિ ચટપટા પદાર્થો ઉડાવવા વગેરે ક્રિયા કરવા માંડો !!

શ્રી. બીમપ્રસાદ તો ભારે રઠિયાળા દેખાય છે ! તેમનું

વિશાળ ઉદર તો જુઓ, જાણે પાણી ભરવાનું મોટું પીપ! સાંખેલાં જેવા તો જેના સાથળ છે, અને તુંખડા જેવડું માથું! આંખો તો દેખાતી જ નથી. તમારામાંના ઘણાને તેમના જેવા બનવાનું મન થતું હશે, પરંતુ જુઓ તો ખરા! ચાલતાં ચાલતાં તેમના બે સાથળ ઘસાય છે, એટલે ધીમે ધીમે ચાલે છે. દોડી તો શાના શકે? ત્યારે કાંઈ ઉતાવળનું જરૂરી કામ હોય તો શું કરે? ઉભા ઉભા ખૂમો પાડે. બીજુ શું કરે? વળી એટલાના પગથીઆં ચડતાં શ્વાસ ભરાઈ જાય છે. “કદિ સૂર્ય ઉગે પશ્ચિમે કદિ સિન્ધુ મર્યાદા તજે,” પણ શ્રી. ભીમપ્રસાદ આંટરોડનો પૂલ ન ઓળંગે! તે માટે તો ખાસ વિક્ટોરીઆ બાડે કરીને સ્ટેશનની બીજી બાજુએ આવવું પડે! કેઈ માનશે? શ્રી ભીમપ્રસાદ તો શ્રી લગ્નીરચંદ કરતાં પણ પોતાની ખુરી દશા સમજે છે! તેમને ભારે શરીરના લીધે એવાં એવાં ગુપ્ત કળે છે કે અહિં તેનું વર્ણન થઈ શકે નહિ. વૈદો કહે છે કે મોટા પેટવાળા લાંબુ આયુષ્ય ભોગવતા નથી અને પૂજ્ય પંડિત સાતવળેકરજી તો જણાવે છે કે “મોટા પેટમાંજ હૃદયેશાં મૃત્યુ રહે છે અને મરણમાં આવે, ત્યારે તે પેટવાળાને ખાઈ જાય છે.”

ત્યારે તો ભીમપ્રસાદની દશા બહુજ ખુરી કહેવાય! ખુરી તો શું પણ ઘણીજ ભયંકર કહેવાય! કારણ કે શરીરના ભારેપણાનો રોગ ઘણાભાગે કેઈપણુ દવાથી દૂર થતોજ નથી. ત્યારે તેમણે શું કરવું? માત્ર એકજ

ઉપાય છે. જો નિત્ય નિયમિત યોગના અમુક અમુક આસનો કરવા માંડે, તો શરીર હલકું અને કૂર્તિલું બની જાય, પરંતુ તે જરાપણ કંટાળ્યા વિના ચાર-છ માસ પર્યંત પ્રયોગ કર્યા જ કરે અને ધી-રૂઢ જેવા ચીકણા પદાર્થો ખાવાનું બંધ કરે, તો ફાયદો થાય. શ્રી. લગીરચંદ આસનોના પ્રયોગ સાથે ગાયનું દૂધ-ધી આદિ પદાર્થોનું સેવન કરે, તો તેમનું શરીર પુષ્ટ થાય, અને શ્રી ભીમપ્રસાદ આસનોના પ્રયોગ સાથે ઉક્ત પદાર્થોનો ત્યાગ કરે, તો તેમનું શરીર હલકું થઈ જાય. આ પ્રમાણે બંનેનું શરીર મધ્ય સ્થિતિમાં અર્થાત્ સમસ્થિતિમાં આવી જાય. અને સમત્વનું નામજ યોગ છે. ભગવદ્ ગીતામાં કહ્યું છે કે—

સમત્વં યોગ ઉચ્યતે ।

સમતા પ્રાપ્ત કરવી એજ યોગનો ઉદ્દેશ છે. મન, બુદ્ધિ અને ચિત્તની સમવૃત્તિ થઈ જાય તેને સમાધિ કહે છે. ઇન્દ્રિયોની સમવૃત્તિ થાય તેને સંયમ અથવા ઇન્દ્રિયનિગ્રહ કહે છે. અને શરીરની સમપુષ્ટતાને પણ સમત્વ કહે છે. શરીરથી લઈને આત્માપર્યંત સમત્વસાધન કરવું એ જ યોગને અભિષ્ટ છે, એટલું જ નહિ પણ જનસમાજમાં વ્યવહાર કરતી વેળા પણ સમવૃત્તિ રાખવી આવશ્યક છે. આ વાત યમનિયમોથી સાધ્ય થઈ શકે છે.

જેમનું શરીર પ્રથમથી જ સુદૃઢસ્થિતિના જેવું સમ છે, તેમણે પોતાનું આરોગ્ય કાયમ સ્થાપવી સમજવા માટે યોગ્યતાથી અભ્યાસ કરવો જોઈએ અને જેઓનું શરીર તેવું નથી, તેમણે ઉપલેખ્યાદર્શ પોતાની સન્મુખ સપ્તમીને આસનોનો ઉત્તમ અભ્યાસ કરવો અત્યંત આવશ્યક છે.

આસનોનો લાભ છ વર્ષના બાળકથી લઈને સીતેર વર્ષના વૃદ્ધ પર્વતના અનેક લોકો આજે ઉઠાવી રહ્યા છે, તેમાંના ઘણા ખરા પચ્ચીશમા વર્ષે તરૂણ જેવા દેખાય છે, અને જેઓ ૨૫ વર્ષે એક માઇલ પણ ચાલી શકતા નહોતા, તેઓ આજે ૫૦ વર્ષે હિમાલય ઉપર યાત્રા કરી આવેલા છે. જેમના શરીર ઉપર ઉકત પ્રશિષ્ટામ આગ્રહ છે, તેઓ અત્યારે પણ જીવિત છે અને તેઓ સ્વયં પોતાનો અનુભવ જણાવે છે.*

રાગી અવસ્થામાં અતિ અશક્ત થઈ ગયા હોય, તેમણે ધીમે ધીમે અને સહેલાં આસનો કરવાં. તેથી તેમનાં પેટ, કલેબુ, ખરલ તથા આંતરડાં સારી રીતે કાર્ય કરવા લાગશે અને તેમની પ્રકૃતિ શીઘ્રતાથી સુધરી જશે. ધીમે ધીમે શક્તિ આવતી જાય, તેમ તેમણે કઠિન આસનો કરવાનો ક્રમ નક્કી કરવો. જે આસન

* આ સધળી વાતો શ્રી: પં. સાતવળેકરજીના જ્ઞાતિ અનુભવની છે.

કરવું હોય, તે આસનની સંપૂર્ણ હકીકત આ પુસ્તકમાંથી
વાંચી-વિચારીને જ કરવું. અશક્તોએ શ્રમ પડે એવું
એકપણ આસન પ્રાપ્તકારે ન કરવું.

યોગનાં આસનોના વિષયમાં એક એ વાત નકકી
થઈ ચુકી છે કે જેથી રીતે અન્ય પ્રકારની વ્યાયામથી
અશક્ત હૃદય ઉપર ભારે દબાણ પડ્યાથી વ્યાયામ
કરનાર પ્રતિદિન અધિક નિર્માળ બનતો જાય છે, તેવી
રીતે આસનોની વ્યાયામથી હૃદય ઉપર માહું પરિણામ
કદાપિ આવતું નથી. ઉલટું યૌગિક વ્યાયામથી હૃદય-
ને આરામ મળે છે, અર્થાત્ અશક્ત અવસ્થામાં પણ
અન્ય વ્યાયામ જેટલી આસનોની વ્યાયામ હાનિકારક
નથી. માંદગીને લીધે અશક્ત બની ગયેલાં મનુષ્યોને
પણ આસનોથી જણાજ લાભ થાય છે. તાત્પર્ય કે
બાળક, તરૂણ, વૃદ્ધ, વ્યાધિગ્રસ્ત અથવા દુર્બળ તથા
સ્ત્રીઓને પણ આ આસનો ઘણાજ લાભકારક છે.

જે સ્ત્રીઓ ગર્ભ ધારણ કર્યા પછી અમુક અમુક
ખાસ આસનો કરે છે, તેમને પ્રસૂત-પીડા થતી નથી,
એવો પણ અનુભવ મળી ચુક્યો છે; એટલા માટે
આ વિષયમાં કંઈ પણ સંદેહ રાખવા જેવું નથી.
કેટલાંક આસનો ખાસ પુરૂષો માટે જ છે, કેટલાંક કેવળ
સ્ત્રીઓ માટે છે, તેમજ કેટલાંક આસનો બન્નેના માટે
સમાન છે. વળી કેટલાંક આસનો વિશેષ પ્રકારથી

પુરૂષો કરી શકે છે, તેજ આસનો અન્ય વિશેષ પ્રકાર-થી સ્ત્રીઓ પણ કરી શકે છે. આ વ્યવસ્થાને ઘરાબર ધ્યાનમાં રાખીને જે પોતપોતાના યોગ્ય આસનો વિધિ-સહ કરે છે, તેમને અવશ્ય ઘણો જ લાભ થાય છે.

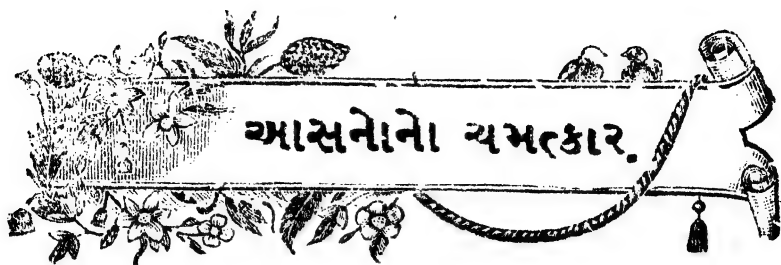
કેટલાંક આસનો કરવાથી બહુજ ભૂખ ઉઘડે છે, ત્યારે કેટલાક લોકો એટલું બધું ખાવા માંડે છે કે તેઓ અજીર્ણાદિથી માંદાં પડી જાય છે. આવાં મનુષ્યોએ સમજવું જોઈએ કે ગમે તેટલી ભૂખ લાગી હોય, પરંતુ ભૂખથી અધિક ખાવાથી અપચો થવાનો જ. એથી ઉલટું કેટલાક એવા પણ બહેમી અને બીકણ હોય છે કે તેઓ જોઈએ તેટલું પણ ખાતા નથી. વળી કેટલાક અયોગ્ય પદાર્થોનું અયોગ્ય સમયમાં સેવન કરે છે ઇત્યાદિ અનેક પ્રકારની જે આદતો છે, તે સઘળી હાનિકારક છે; માટે જેને યોગાભ્યાસ વડે પોતાનાં આયુ-ષ્ય, બળ અને બુદ્ધિ વધારવાની ઇચ્છા હોય, તેમણે પોતાના આચરણમાંથી અરાજકતા દૂર કરી નિયમપુર્વક સઘળો વ્યવહાર રાખવો જોઈએ.

દૃઢ નિશ્ચયથી સઘળું સાધ્ય થઈ શકે છે.

ખંડ-૨ જો.

આસનોનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ મેળ-
વનાર સજ્જનોના લેખો.

- ૧ આસનોનો ચમત્કાર
- ૨ પદ્માસાન અને ચૌરંગી આસનો.
- ૩ અન્ય વ્યાયામ પદ્ધતિઓની અપૂર્ણતા
અને આસનોની અપૂર્ણતા
- ૪ અનેક શુભ્રાની ખાણ-શીર્ષાસન
- ૫ શીર્ષાસનનો એક વિચિત્ર અનુભવ
- ૬ શીર્ષાસન અને અંતર્ગત
- ૭ સર્વાંગાસન અને ચામડીનાં ચાહાં
- ૮ શીર્ષાસન અને કમ.



એક રામ કહાણી.

લખનાર:—શ્રી ગણેશ શિવરામ રાનડે. ઉલોગ મંદિર-મુંબઈ.

મને બાઈસીકલ પર બેસીને સફર કરવાનો બહુ શોખ હતો, તે માટે નિત્ય પ્રાતઃકાલે સમુદ્રકીનારે તે ઉપર બેસીને ફરવા નીકળતો હતો. કોઈ કોઈ દિવસ તો એટલો બધો પ્રવાસ કરતો હતો કે તેના થાકની અસર આખો દિવસ રહેતી. એક દિવસ મેં હદ ઉપરાંત 'બાઈસીકલ' ને ફેરવી; તેથી કેવળ થાક જ ન લાગ્યો; પરંતુ બંને પગનાં ઢીંચણમાં સખત દુખાવો થઈ આવ્યો. મને સંપૂર્ણ સ્મરણ છે કે તે દિવસે મને ખુલાસાથી દસ્ત પણ ન થયો. અને પરિશ્રમને લીધે આખો દિવસ બેચેની રહી.....સાચંકાલે જ્યારે હું ભોજન કરવાની તૈયારી કરવા લાગ્યો; ત્યારે મને શોચ જવાની ઇચ્છા થઈ આવી. શોચ માટે ગયો; પરંતુ તે દિવસે મને વિલક્ષણ કબજિયાત થઈ ગએલી હોવાથી શોચ ન થયું. આખા શરીરે ઘણાજ પરસેવો થઈ આવ્યો અને થોડા સમયમાં થાકની અસર ઘણીજ જણાવા લાગી. જ્યારે હું ઉઠવાનો પ્રયત્ન કરવા લાગ્યો, ત્યારે ઢીંચણમાં ઘણાજ દુખાવો આવ્યો. આવી અવસ્થામાં જેમ તેમ કરીને હાથ-પગ

ઘોષ લોજન કરવા ગયો; પરંતુ આજનો દિવસ મારા માટે
 લોજન કરવાને યોગ્ય રહ્યો નહિ. લોજન ઉપર બેસતાંની
 સાથેજ એક આશ્ચર્યજનક ઉપાધિનો જન્મ થયો. આખા શરી-
 રમાં ખંજવાળ આવવા લાગી. પાંચ મીનીટમાં તો સઘળું શરીર
 ખંજવાળતાં ખંજવાળતાં હું પાગલ જેવો બની ગયો. એકા-
 એક આખા શરીરમાં આટલી સખત ખુજલી થઈ આવેલી
 જોઈ મને મુંઝવણ થવા લાગી. તેનું કારણ કાંઈ સમજાયું નહિ.
 જેમ જેમ સમય જતો ચાલ્યો તેમ તેમ ખંજવાળતું ઠઠું
 અસહ્ય થવા લાગ્યું. આખા શરીરને ખંજવાળવા માટે બે હાથ
 ફેવળ અશકત થઈ પડ્યા. અંતે ડાકટરને બોલાવ્યો અને
 ચિકિત્સાનો આરંભ થયો. ડાકટરનો અભિપ્રાય મળ્યો કે આ
 બ્યાધી “રક્ત-પિત્ત” નો છે. તેમણે તે માટે દવા આપી.
 થોડા સમય પછી મને શરદીની અસર જણાવા લાગી અને
 જોરથી તાવ ભરાઈ આવ્યો. હું પથારીમાં સુઈ ગયો. અરધોઠ
 કલાક જરા ઉંઘ આવી; પરંતુ તરતજ ઉડી ગઈ. થોડીવારે
 મને ઉઠવાની ઇચ્છા થવાથી તે માટે પ્રયત્ન કરવા લાગ્યો તો
 બંને પગનાં ઢીંચણમાં ભારી સોજો ચડી આવેલો જણાયો. હાલવું
 આલવું અશક્ય થઈ ગયું. હવે મારા શરીરના સામાન્યમાં
 રહેવા માટે પગ સાફ ના પાડવા લાગ્યા અને તેમણે પોતાનું
 સ્વતંત્ર “સ્વરાજ્ય” સ્થાપિત કરી દીધું. તેઓ મારી આજ્ઞાનો
 ઇન્કાર કરવા લાગ્યા. જે પગ ગઈ કાલે મારા શુભામ હતા.
 તેમનો આજે હુંજ શુભામ બની ગયો. સમ્રાટોનો વેલવ કેટલો
 ક્ષણભંગુર અને પ્રબળી સહાનુભૂતિનું કેટલું મહત્ત્વ છે, તેનું
 જ્ઞાન અત્રે મને બરાબર થઈ ગયું. આત્મા સમ્રાટ છે અને

આસનોના પ્રત્યક્ષ અનુભવ મેળવનાર સજ્જનોના લેખો. ૫

શરીરના લિપ્ત લિપ્ત અવયવો તેના આશ્રિત દેશો છે. કાંઈપણ દેશ જ્યારે સ્વતંત્ર બની જાય, ત્યારે મોટા શક્તિશાલી સમ્રાટો પણ બિચારા શું કરી શકવાના ? જે પગને મેં ગઈ કાલેજ “બાઈસીકલ” ચલાવવા માટે રોકેલા હતા અને તેમના આરામની દરકાર કર્યા વિના તેમની પાસેથી મારી ઇચ્છા મુજબ કામ લેતો હતો, તેજ પગ આજે મારા કબજામાં રહ્યા નહિ અને હું પથારીવશ બની ગયો. પગ જરાપણ હલાવી-ચલાવી શકાતા નહોતા. એટલુંજ નહિ પણ અન્યની સહાયતા વિના પથારીમાં શરીરનું પડખું ફેરવવું પણ અશક્યવત્ બની ગયું.

મારી આવી સ્થિતિ એટલી શીઘ્રતાથી બની ગઈ કે મને તે સઘળું સ્વપ્નવત્ જણવા લાગ્યું. જે લોકો મને જોવા આવતા હતા, તેઓ કહેવા લાગ્યા કે “હવે આ ઢીંચણ અને પગ સુધરવા કઠણ છે.” બીજા દિવસે પુનઃ ડાક્ટર આવ્યા. મને તપાસીને કહ્યું કે “આ ઢીંચણની બીમારી” છે. આ વ્યાધિ મહારાષ્ટ્ર રાજ્યના સંસ્થાપક વીરશિરોમણિ શિવાજી મહારાજને પણ થયો હતો અને તેજ કારણથી તેમનો દેહાન્ત થયો હતો.” શ્રી શિવાજી મહારાજ જેવા સત્પુરુષના પવિત્ર દેહનો સ્પર્શ કરેલો હોવાથી આ વ્યાધિને હું પણ પવિત્ર સમજવા લાગ્યો.

દિવસ ઉપર દિવસ વીતતા ગયા, તેમ વૈદ્ય-ડાક્ટરોના ઉપાયો પણ થતા રહ્યા. તે સાથે સ્નેહી-મિત્રો જે ઉપાય બતાવતા તે પણ થવા લાગ્યા. અનેક પ્રકારનાં ઔષધો,

લેપ અને અન્ય ઉપચારો ચાલુ થયા.....આ પ્રમાણે આઠ દિવસ પર્યાંત શેક તથા લેપનું કાર્ય ચાલુ રાખ્યું; પરંતુ તેથી કાંઈ ફાયદો જણાયો નહિ.

તત્પશ્ચાત્ મોટા મોટા ડાકટરોની કમીટી બોલાવી. તેમણે સઘળું જોયા પછી એકમતે દવા આપવાની નકકી કરી અને અન્ન ખાવાનું બંધ કરી કેવળ દૂધ ઉપરજ રહેવાની આજ્ઞા કરી. આ પ્રમાણે દવાનું એવન શરૂ થયું, અન્ન છોડી દીધું અને માત્ર થોડા દૂધ ઉપરજ રહેવા લાગ્યો. ડાકટરોએ “સ્કૉટ્સ ટ્રેસીંગ” થી પગ બાંધીને તેને હલાવવા-ચલાવવાનું બંધ કર્યું. તેમણે કહ્યું કે “ઢીંચણોમાં પાણી થઈ ગયેલું છે; માટે તેને “હલાવવાં ચલાવવાં” જોઈએ નહિ. જો આ રીતે રોગ દૂર નહિ “થાય તો ટૅપ (Tap) કરીને પાણી કાઢી નાખીશું.” ચિંતા કરશો નહિ.”

ઉક્ત રીતિથી એક માસ પર્યાંત ઉપચાર ચાલુ રહ્યા, દુઃખ ઓછું થયું; પરંતુ સોજો ઓછો થયો નહિ. પુનઃ ડાકટરોની કમીટી બોલાવી. પુખ્ત વિચાર કરીને તેમણે નિશ્ચય કર્યો કે “લાકડાની પટ્ટી ઉપર પગ બાંધવા અને તેને બિલકુલ હલાવવા નહિ. પંદર દિવસ જોયા પછી પુનઃ વિચાર કરીને કરવું બંદે તે કરવું.” આ પ્રમાણે પંદર દિવસ વ્યતિત થઈ ગયા; પરંતુ કાંઈ ગુણ જણાયો નહિ.

આ સમયે મારી અવસ્થા અતિશય ખરાબ બની ગઈ હતી. અન્ન વિનાના ખાલી ઉદરમાં ઘણી ઉશ્મ અને ઉષ્ણ દવાઓ જતી હોવાથી શરીરમાં ઘણીજ ગરમી ઉત્પન્ન થઈ.

આસનેનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ મેળવનાર સજ્જનોના લેખો. ૭

ગઈ હતી નિત્ય થોડો જવર પણ આવતો હતો, નિદ્રા ઉડી ગઈ હતી. સતત સૂઈ રહેવાથી આખું શરીર દુખતું હતું અને આટલાં કષ્ટો ઓછાં હોય તેમ “અર્શ-હરસનું” દર્દ તેમાં ઉમેરાયું. ઉઠવું-બેસવું તો અશક્યજ થઈ ગયું હતું અર્શ-હરસને લીધે ઘણું કષ્ટ થતું હતું. ગુદદ્વારમાં પણ દર્દ થવા લાગ્યું અને તેમાં ઝાડા સાથે રૂધિરસ્ત્રાવ થવા લાગ્યો. આ વ્યાધિને માટે પીચકારીના પ્રયોગથી શૌચ કરવાનું શરૂ કર્યું; તેથી હરસનું દર્દ થોડું ઓછું થવા લાગ્યું.

આ “ઢીંચણના રોગ” નું અંગ્રેજી નામ “સાઈ-નેઝાઈટીસ” છે. તેમાં ઢીંચણોમાં પાણી અથવા પ્રવાહી રસ બને છે અને સાંધાઓમાં મોટો સોજો થઈ આવે છે. ઘણા માસ થયાં છતાં કાંઈ ફેર ન પડવાથી ડાકટરોએ મારા રૂધિરને તપાસી જોયું, તો તેમાં તેમને ઢીંચણના રોગના (ક્ષયના) જંતુ (ટયુબર ક્યુલર સાયનો બ્લાઈટીસ) છે એવો નિશ્ચય થયો. પ્રત્યક્ષ રોગના કરતાં તેનું નામ સાંભળીને ઘણીવાર દર્દી ગભરાઈ જાય છે, તે પ્રમાણે આ નામમાં ટયુબર ક્યુલરનું નામ સાંભળી મારા અનેક મિત્રો ગભરાઈ ગયા. હું તો ખિલકુલ ગભરાયો નહિ. રોગનું નામ સાંભળીને ઘરનાં મનુષ્યો તથા સ્નેહી-મિત્રો ગભરાઈ જાય છે, તે જોઈને દરદી ઉપર પણ માઠી અસર નીપજે છે. જો દરદી કમજોર હોય તો, કોઈ વાર પરલોકગમન કરવાની તૈયારી કરવા માંડે છે. વ્યાધિના કારણ કરતાં ઘણીવાર મનની ગભરામણથી ઘણુંજ વિપરીત ચરિણામ આવે છે, પરંતુ હું એમ ગભરાઈ જાઉં તેવો નથી.

મેં તો ધૈર્ય ધારણ કરી પ્રભુ ઉપરજ વિશ્વાસ રાખ્યો હતો અને તેથી મારું મન શાંત તથા અચલ હતું.

આ પ્રમાણે ચાર-પાંચ માસ વ્યતિત થઈ ગયા; પરંતુ ડાક્ટરોના ઉપચારો વડે કાંઈપણ લાભ જણાયો નહિ. જલદ ઔષધોના સેવનથી હરસ-મસાનો વ્યાધિ ઘણોજ દુઃખદાયક થઈ ગયો, તેમજ અન્ય દુઃખો પણ વધી ગયાં, આથી ડાક્ટરોની દવાઓ ઉપરથી મારી શ્રદ્ધા ઉઠી ગઈ અને તેમના ઉપચારો બંધ કરવાનો મેં વિચાર કર્યો.

એવામાં “હોમિયોપથી” ના એક ડાક્ટર મળી ગયા, તેમના ઉપચારો પંદર દિવસ સુધી કરી જોયા; પરંતુ કાંઈ લાભ દેખાયો નહિ. તત્પશ્ચાત્ “હોમિયોપથી” ઔષધનું સેવન કરવા માંડયું, તે પણ મારા માટે નકામું સિદ્ધ થયું. આ પ્રમાણે છ માસ વ્યતિત થઈ ગયા. જે પગ ડાક્ટરોએ પટ્ટીઓ સાથે બાંધી રાખ્યો હતો, તે હલનચલન વિના સૂકાઈને પાતળો થઈ ગયેલો મને જણાવા લાગ્યો. આ એક નવિન આપત્તિ આવેલી જણાઈ. જો આ પ્રમાણે પગ સૂકાઈ જશે, તો લવિષ્યમાં શું થશે તેનો વિચાર મને મુંઝવવા લાગ્યો.

એવામાં વળી બીજા પગની સાથળમાં એક ગાંઠ જેવું કાંઈ જણાવા લાગ્યું. દિન પ્રતિદિન તે વધતી જતી હતી; પરંતુ તેથી કોઈપણ જાતનો દુખાવો થતો નહોતો. તે દશ પંદર દિવસમાં તો વધીને કેળાં જેવડી લાંબી ને મોટી થઈ ગઈ. આમ આપત્તિ ઉપર આપત્તિ આવેલી જોઈ મને ઘણુંજ કષ્ટ થયું; છતાં ધૈર્ય રાખી પુનઃ ડાક્ટરની સલાહ લીધી.

તેમણે જોઇને કહ્યું કે “ આ ‘ યક્ષ્મગ્રંથી ’ (Tubercular Gland) “ છે; માટે તેના રક્તમાંથી સ્વરસ (Otto cerum) “ ઔષધિ બનાવીને પીચકારી વડે તેનો પ્રવેશ લોહીમાં “ કરવાથી વ્યાધિ દૂર થઇ જશે. તે પછી કંઇ કારણથી સાત આઠ દિવસ સુધી ડાકટર આવી શક્યા નહિ. આટલા સમયમાં ઉક્ત ગાંઠ પાકી ગઇ અને એક દિવસ કુટી ગઇ. તત્પશ્ચાત્ ડાકટર આવ્યા, પરંતુ હવે તેમનો ઉપયોગ રહ્યો નહિ; કારણ કે ગાંઠ તો રહી નહોતી. રાત્રિના સમયે જ્યારે તે ગાંઠનું છિદ્ર ટું ધોવા લાગ્યો, ત્યારે તેમાંથી એક લાંબુ અને બારીક દોરા જેવું કૃમિ (કરમીઉ) નીકળી આવ્યું. એજ સમયે એક ઘટના બની, તે એકે મારી ધર્મપત્નીએ એક પુત્રીનો જન્મ આપ્યો. ગાંઠના છિદ્રમાંથી જતું નીકળવું અને તેજ સમયે પુત્રીનો જન્મ થયો એ બંને વાતને કાંઇ સંબંધ નથી પરંતુ ત્યારથી માફ દર્દ કમી થવાં લાગ્યું. અસ્તુ.

વસ્તુતઃ આ ગાંઠ અને ઠીંચણના રોગનો કાંઇ સંબંધ નહોતો; છતાં ડાકટરોને તે બંનેનું મૂળ કારણ એકજ જણાતું હતું; અને તેથી તેઓ ‘ સ્વરસ ’ ઔષધ બનાવીને રોગ દૂર કરવાનું ધારતા હતા; પરંતુ ડાકટરોનો તે બ્રમ સિદ્ધ થયો. જે દિવસથી ઉક્ત ગાંઠ પાકીને તેમાંથી બગાડ નીકળી ગયો, તે દિવસથી ધીમે ધીમે તાવ ઓછો થવા લાગ્યો. ગાંઠમાંથી પેલું કરમીઉ નીકળી ગયું હતું; છતાં તેમાં અન્ય પણ કરમીઆં હશે તેવું પ્રતિત થવા લાગ્યું. (Alopahy) ડાકટરીમાં આવા કૃમિવિકાર ઉપર કાંઇ ઉપાય નથી, અને તેથીજ

તેમની પરીક્ષા ભલે ભરેલી નીવડી. આવી સ્થિતિમાં હવે શું કરવું એ પ્રશ્ન મારા મનમાં ઉભો રહ્યો. મારા કેટલાક મિત્રોએ સલાહ આપી કે ગામડીઆ લોકો બે કે અલણ હોય છે; પરંતુ તેઓમાં ઘણા માણસો આવા પ્રકારના કૃમિને શરીરમાંથી કાઢવામાં ઘણા કુશળ હોય છે; તેથી મેં તેવા એક માણસને ખોલાવ્યો. તેણે અજબ રીતથી કૃમિ કાઢવાનું શરૂ કર્યું. કેટલાક કૃમિ તો તેણે ડાક્ટરની સમક્ષજ મારી ગાંઠમાંથી કાઢ્યાં હતાં. આ પ્રમાણે કેટલાક દિવસ પછી ગાંઠની પીડા તો ટળી ગઈ.

ઠીંચણની ઉપાધિને લીધે હું આટલા માસ પથારીમાંજ રહ્યો હતો. ઉઠરને પુરૂં લોજન મળતું નહોતું, પાચનશક્તિ ઘણીજ ક્ષિણ થઈ ગઈ હતી, શરીર પણ અત્યંત નિર્બળ બની ગયું હતું. મારો ધંધો-રોજગાર બંધ પડી ગયો હતો; અને તેથી મારી પાસે બિલકુલ પૈસા રહ્યા નહિ, તે એટલે સુધી કે ડાક્ટરોની ફી પણ આપી શકાય તેમ નહોતું. આવા કઠિન પ્રસંગમાં મારો વ્યાધિ પણ એટલી હદ સુધી આવી પહોંચ્યો હતો કે તે મટવાની કાંઈપણ આશા રહી નહોતી. પ્રતિદિન નિરાશામાંજ વધારો થતો જતો હતો.

આવી અવસ્થામાં મુંબઈ છોડીને અન્ય સ્થળે જઈ રહેવાની સલાહ કેટલાક મિત્રો આપવા લાગ્યા; પરંતુ મને તે ઠીક લાગી નહિ; કારણ કે મુંબઈમાંજ રહેવાથી મારા વ્યાધિનો સારામાં સારો ઉપાય થઈ શકશે એવી મારી માન્યતા હતી. વળી આ વ્યાધિથી મને કાંઈ પણ ખતરો ભય પણ

આસનોનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ મેળવનાર સજ્જનોના લેખો. ૧૧

લાગ્યો હતો નહિ; તેથી મેં મારા મિત્રોને નારાજ કરીને મુંબઈ-માંજ રહેવાનો નિશ્ચય કાયમ રાખ્યો.

આ પ્રમાણે કેટલોક સમય વ્યતિત થઈ ગયો; કિન્તુ આરામ થવાનું એક પણ ચિન્હ જણાતું નહોતું એકાં એકાં માફ શરીર અતિશય ક્ષિણ થઈ ગયું હતું અને પાચનશક્તિ પણ ઘણીજ ઓછી થઈ ગઈ હતી. આનો કાંઈપણ ઉપાય કરવો જોઈએ એવો વિચાર હું કરવા લાગ્યો. તે માટે વ્યાયામ કરવી જોઈએ, એમ મને લાગ્યું; પરંતુ હાલવા ચાલવાની તો ડાકટરોએ મના કરી હતી. હાલવું ચાલવું ન પડે અને શરીરને વ્યાયામ મળે તેવા ઉપાયો હું શોધવા લાગ્યો. અંતે પ્રાણાયામ કરવાથી થોડી ઘણી વ્યાયામ થઈ શકશે એવી કલ્પના મારા મનમાં થઈ આવી. એવામાં મારા એક મિત્રદ્વારા મ. નામજોશી નો મને પરિચય થયો. તે મહાશય ઘણા સજ્જન અને યોગાભ્યાસી છે, તેમણે ઘણાજ પ્રેમપૂર્વક મારી સ્થિતિનું અવલોકન કર્યું અને સરળ શબ્દોમાં મને જણાવ્યું કે “હું કેઈ વૈધ કે ડાકટર નથી, મને શરીરશાસ્ત્રનું જ્ઞાન નથી, પરંતુ હું થોડાઘણો યોગાભ્યાસ કરું છું; અને તેથી આસન-પ્રાણાયામનો મને કિંચિત્ અનુભવ છે; અતઃ યોગશાસ્ત્રના વિજ્ઞાન પ્રમાણે મને જે ઉપાય યોગ્ય જણાશે, તે વડે તમારે વ્યાધિ દૂર કરવાનો યત્ન કરીશ; પરંતુ પહેલાં તમારી પાસે એટલું માગી લઉં કે કાંઈપણ ફાયદો ન થવા છતાં, ડાકટરોની આજ્ઞા પ્રમાણે તમે જેમ પથ્યાપથ્ય પાળતા હતા, તેજ પ્રમાણે શ્રદ્ધા-ભક્તિ પૂર્વક મારા કથન પ્રમાણે જ તમારે ચાલવું જોઈએ ” મેં તેમના કથનનો સ્વીકાર કર્યો; કારણ

કે સેંકડો રૂપિયાનો ખર્ચ કરીને પાંચ-સાત માસ પર્યંત ડાકટરોના ઉપાયો કરી જોયા; પરંતુ તેથી મને કાંઈ પણ ફાયદો થયો નહોતો, તેથી મને વૈદ્ય ડાકટરો ઉપરથી વિશ્વાસ ઊઠી જ ગયો હતો. આ પ્રમાણે મેં ડાકટરોના ઉપચારો બંધ કરી યોગસાધનનું શરણ લીધું.

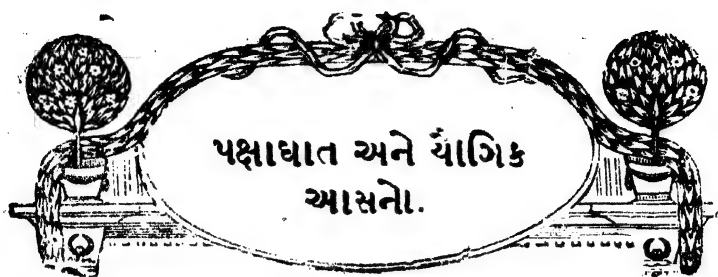
ડાકટરે પગ હલાવવાની ના કહી હતી; પરંતુ આ યોગીરાજે તો હલાવવાની સલાહ આપી. જાનેના ઉપચારોમાં આટલો વિરોધ હતો ! ડાકટરોએ બંધાવેલી લાકડાની પટ્ટીઓ છોડીને અલગ મૂકવી પડી. પગ હલાવવાનો પ્રયત્ન કરવા માંડ્યો; પરંતુ આટલા માસ સુધી બાંધી રાખેલો પગ હાલી શકતો નહોતો. પ્રથમ હાથ વડે પકડીને તેને ઉપર નીચે રાખવાનો પ્રયત્ન કરી જોયો, તે પછી યોગીરાજની સહાયતાથી ‘શીર્ષાસન’ કરવાનો પ્રયત્ન કર્યો; પરંતુ તેમ કરતાં મારા પગમાં ઘણું દર્દ થવા લાગ્યું, તેથી એરંડીઉ તેલ ચોળીને આડાનાં પાદડાં બાંધી શેક કરવાનું શરૂ કર્યું. આ પ્રમાણે ચાર-પાંચ દિવસ ઉપાય કર્યા પછી કોઈની પણ સહાયતા વિના થોડો વખત સુધી હું “શીર્ષાસન” માં સ્થિર રહી શક્યો. આગળ ધીમે ધીમે અભ્યાસ વધારતાં વધારતાં પંદર દિવસમાંજ હું અર્ધા કલાક પર્યંત “શીર્ષાસન” કરવા લાગ્યો. પ્રારંભમાં થોડું દર્દ થતું હતું. પરંતુ પ્રતિ દિવસ અભ્યાસથી ધીમે ધીમે તે ઓછું થવા લાગ્યું અને મને સ્વાસ્થ્ય મળવા લાગ્યું.

આસનોનો અભ્યાસ કરવાથી કેવળ આઠ દિવસમાંજ હું સોટીની સહાયતાથી થોડું થોડું ચાલવા લાગ્યો, આથી યોગસાધન ઉપર મારી શ્રદ્ધા દૃઢ થતી ગઈ, કૌરવ કે આ

આસનોનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ મેળવનાર સજ્જનોના લેખો. ૧૩

ઉપચારોથી મને લાભ પણ શીઘ્રતાથી થવા લાગ્યો. દશ દિવસમાં તો હું લાકડીની સહાયતા વિના ચાલવા સમર્થ થઈ ગયો. ચાલતી વેળા દર્દ થતું હતું અને સાંજના સમયે સોજો પણ વધી જતો હતો; પરંતુ હું તો યોગીરાજની આજ્ઞાનુસાર કરતો રહ્યો. આસનો કરવાં અને શેક કરવો એ બેજ ઉપાયો થતા હતા અને તેથી પ્રતિદિન આરોગ્ય પણ પ્રાપ્ત થતું હતું. હજી ઢીંચણનો સાંધો તો સખતજ હતો અને પગ જેવો જોઈએ તેવો હાલી ચાલી શકતો ન હોતો પાંચ-છ દિવસ સતત પ્રયત્ન કરવાથી તેમાં કિંચિત્ ગતિ ઉત્પન્ન થઈ. હવે હું મારી ઇચ્છા-શક્તિને પણ કામમાં લેવા લાગ્યો અને મને જણાયું કે તેનાથી ઘણોજ લાભ થાય છે.

આ પ્રમાણે આસનોના ઉપચારો વડે માત્ર બે માસ માંજ મને પૂર્વનું આરોગ્ય પ્રાપ્ત થઈ શક્યું. તે પછી જ્યારે પહેલવહેલો હું ડાક્ટર સાહેબના દવાખાને ગયો, ત્યારે તેઓ મારી તંદુરસ્તી જોઈને આશ્ચર્યચક્ષિત થઈ ગયા. તેમના પૂછવાથી મેં યોગના આસનોનો ચમત્કાર વર્ણવી બતાવ્યો.....આ આસનો ઉપર મને એટલી શ્રદ્ધા બેસી ગઈ છે, કે હું નિત્ય પ્રાંતઃકાળે ઉઠીને શૌચાદિથી નિવૃત્ત થતાંજ થોડો સમય ‘શીર્ષાસન’ કરું છું અને તે પછીજ અન્ય કાંઈ કરું છું.



એક કર્મકથા.

(લે. શ્રી. પં. પાંડુરંગ ગોપાળ, ખાળ મહાજન મુંબઈ.)

વર્તમાનમાં અનેક મનુષ્યોનું ધ્યાન શરીરશાસ્ત્ર અને આ-
રોગ્ય તરફ ખેંચાવા લાગ્યું છે. અનેક વિદ્વાનો તે વિષે વિવિધ
ઉપાયો શોધી રહે છે. કોઈ કહે છે કે સ્નેહાની વ્યાયામ-પદ્ધતિ
ઘણી ઉત્તમ છે; તો કોઈ કહે છે કે નૂતન આરોગ્ય-સંપ્રદાય
વાળાની અસ્તિવિધિ લાલદાયક છે. કોઈને ડૉ. કુને મહાશયની
જલ-ચિકિત્સા સારો લાગે છે. એજ પ્રમાણે જુદા જુદા મનુષ્યો
જુદી જુદી નવિન યુરોપીઅન પદ્ધતિયો દર્શાવી રહ્યા છે, પરંતુ
શોકની વાત છે કે જે ઋષિ-મુનિયોના આપણે વંશજ છીએ;
તેમની યોગપદ્ધતિ પ્રત્યે કોઈનું પણ ધ્યાન ખેંચાતુ નથી.
મને તો અનુલવથી હવે નિશ્ચય થઈ ચૂક્યો છે કે આરોગ્ય
સંપાદન કરવા માટે યોગપ્રક્રિયા સર્વાંગસુંદર અને પરિ-
પૂર્ણ ઉપાય છે પશ્ચિમની સર્વે પદ્ધતિયોથી અનેક ગણી
ઉત્તમ, નિર્દોષ અને પરિપૂર્ણ અષ્ટાંગ યોગપદ્ધતિ આપણી
પાસે વિદ્યમાન હોવા છતાં અન્ય અપૂર્ણ ઉપાયોનોજ
આપણે આશ્રય લઈ રહ્યા છીએ. આપણી ઉક્ત પ્રાચીન

આસનોનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ મેળવનાર સજ્જનોના હેખો. ૧૫

પદ્ધતિ આપણી રહેણી કરણીને અનુકૂલ 'સુગમ અને ઘણીજ આરોગ્યદાયક છે. નથી તેમાં કોઈ પ્રકારનો ખર્ચ કરવો પડતો, કે નથી તેમાં કોઈ પ્રકારની ખટપટ કરવી પડતી. કેટલાક યુરોપીઅન તથા અમેરિકન લોકો પણ હવે તેને અપનાવી રહ્યા છે; એટલુંજ નહિ પણ પશ્ચિમની નવીન આરોગ્ય-પદ્ધતિયોનાં ખીજ આપણી પ્રાચીન યોગ પદ્ધતિમાં છે, એવો નિશ્ચય કેટલાકને થવા લાગ્યો છે.

આપણી પાસે આરોગ્ય મેળવા માટે જે યોગ-પદ્ધતિ છે, તેનો સારો પેઠે વિચાર કર્યા પછી અન્ય દેશના ઉપા-યોમાંથી જે લાભદાયક જણાય, તેનો ઉપયોગ કરવામાં કોઈપણ પ્રકારનો દોષ નથી, પરંતુ આપણા પોતાનાંજ સાધનોનો ત્યાગ કરીને વિચાર કર્યા વિના ઝટ ખીજનો શરણમાં દોડી જવું, તે ઉચિત નથી. પોતાનું છોડીને જ્યારે આપણે અન્યનું લેવા દોડીએ છીએ, ત્યારે પોતાનું તો મળતું નથી અને અન્યનું લેવા તો પ્રથમથીજ આપણને મળેલું હોતું નથી. આપણા પૂર્વ-જ્ઞેએ અત્યંત ચાતુર્યપૂર્વક યોગાભ્યાસને આપણા જીવનમાં મીઠાવી દેવાનો પ્રયત્ન કર્યો હતો; અને એટલા માટેજ તેમણે ઊપનયન સાથે (જનોઈ ધારણ કરવાના સમયથી,) આસન, પ્રાણાયામ ક્યાન (સંદ્યા) આદિ યોગના અંગોને નિત્યકર્મમાં સંમિલિત કર્યાં છે, જોકે હવે તો જનોઈનો વિધિ એક ભતના તમાસારૂપ થવા લાગ્યો છે અને કેળવાએલા કહેવાતા વર્ગમાં તો પ્રાણાયામ અને ક્યાનનું નામ પણ રહ્યું નથી, પરંતુ આશ્ચર્ય તો એ છે કે જેનું અનુકરણ આપણા શિક્ષિત બાઈઓ કરી રહ્યા છે, તે યુરોપ-અમેરિકાના વિચારક મહા-

થયો પણ હવે પ્રાણાયામનું મહત્વ સમજે છે અને તેના અભ્યાસવડે ઘણી પ્રગતિ કરી રહ્યા છે. આ સ્થિતિ આપણને શરમાવનારી ગણાવી જોઈએ, અને તેથી આપણી ભૂલ સુધારીને હવે આપણી પ્રાચીન યોગસાધન-પદ્ધતિનો ઉપયોગ આરોગ્ય મેળવવા માટે કરવો જોઈએ. આ વિષયમાં મને જે અનુભવ થયો છે, તે સક્ષેપમાં અત્રે દર્શાવું છું. યદ્યપિ હું સ્વયં અણુપદ, ગ્રામીણ તથા અસંસ્કૃત છું; તથાપિ મારી કહાણી આજકાલના લોકોને અતિ બોધપ્રદ થઈ પડે તેવી છે. આ રહી તે મારી કર્મકથા:-

હું જન્મથી રોગી અને નિર્બલ હતો મારા કુટુંબીઓ જીની પરંપરાની રૂઢિઓને માનનારાં હતા.....મારા અન્ય ભાઈઓએ બહાર શહેરોમાં જઈ સારી વિદ્યા મેળવી હતી. તેઓ અંગ્રેજી આદિ આધુનિક કેળવણી મેળવી ઉત્તમ વિદ્વાન બન્યા, પરંતુ હું વ્યાધિગ્રસ્ત અને દુર્બલ હોવાથી ઘેરજ રહ્યો અને અભણ રહ્યો. મારા શિક્ષિત ભાઈઓ તથા અન્ય લોકોમાં હું જડ અને મહત્વ વિનાનો ગણવા લાગ્યો. વારંવાર મારી અપ્રતિષ્ઠા થતી હોવાથી મને ઘણું દુઃખ ઉપજતું હતું, પણ શું કરવું ?

ગામમાં દુબટ લોકો હતા, તેમણે મારા અને મારા સુશિક્ષિત ભાઈઓ વચ્ચે કુસુપ કરાવ્યો. આમ કરવામાં તેઓનો કંઈક જીદો જેતુ હતો. પરંતુ હું સાવધાન હોવાથી તેઓ તેમાં સફલ થઈ શક્યા નહિ.

હું પ્રથમથીજ રોગી તો હતોજ; તેમાં વળી ભાંગ આદિ વ્યસનોનું સેવન કરવા લાગ્યો. આ મૂર્ખતાને લીધે મારા શરીર-

આસનોના પ્રત્યક્ષ અનુભવ મેળવનાર સજ્જનોના લેખો ૧૭

રમાં નાના પ્રકારના રોગોએ ઘર કચું; અને તેથી હું ઘણોજ દુઃખી થયો.

ઇશ્વર કૃપાથી કેટલાંક વર્ષો પછી એક મહાત્માનો સત્સંગ થયો, તેમના ઉપદેશથી ભાંગતું વ્યસન તો છેડી દીધું, પરંતુ શરીરમાંના વ્યધિયોએ વિદાય લેવાની ના પાડી. તે તો કાયમજ રહ્યા. આ વ્યધિયોને કાઢવા માટે અનેક વૈદ-ડાકટરોનો આશ્રય લેવા લાગ્યો. તેમનાં ઔષધો વહે થોડા સમય માટે શુભ થતો, પરંતુ કાયમનો કોઈ ફાયદો થયો નહિ. એક ઔષધથી ફાયદો ન જણાય તો બીજું લેવા લાગ્યો અને એક ડાકટરથી કાંઈ લાભ ન દેખાય તો બીજા પાસે જવા લાગ્યો. આવી રીતે વારંવાર નવાં નવાં ઔષધો અને વૈદ-ડાકટરોનું સેવન કરવા માંડ્યું, પરંતુ કોઈ વૈદનો કોઈપણ દવાથી કાયમનો લાભ થયો નહિ, આ પ્રમાણે દીર્ઘ સમય પર્યંત ચાલવાથી વૈદ ડાકટરો અને તેમની ઔષધિયો ઉપરથી મારી શ્રદ્ધા ઉડી ગઈ.

તે પછી ‘હોમિયોપથીક’નો ઉપાય કરી જોયો; તેથી પણ લાભ ન થયો. અંતમાં હું કુનેની જલચિકિત્સાની શરણે ગયો; તેનાથી થોડો ફાયદો જણાયો, તેથી તે ઉપાય ચાલુ રાખી હું એક મિત્રની સાથે લાહોર ગયો અને ત્યાં શ્રી. પં. ત્રિભુવણ દિગંબરજીના ગાંધર્વ-મહાવિદ્યાલય માં રહેવા લાગ્યો. શ્રી પંડિતજીની ઉદારતાને લીધે તેમજ સંગીતમાં મન લાગવાથી ત્યાં મને ઘણોજ આનંદ મળવા લાગ્યો, પરંતુ થોડા સમય પછી મારા રોગોએ પ્રથમની પેઠેજ દુઃખ આપવા માંડ્યું. પંડિતજીને આ જલચિકિત્સા પ્રત્યે વિશ્વાસ નહોતો અને તે વિષે વારંવાર મને કહ્યા કરતા હતા, પરંતુ મને

તે ઉપાય મ્રત્યે ઘણી શ્રદ્ધા હોવાથી હું તેમના કથન ઉપર વિશેષ ધ્યાન આપતો નહોતો. જલચિકિત્સા વડે મને ઘણો ફાયદો થયો હતો. બેકે પૂર્ણ લાભ તો તેથી પણ થયો નહોતો.

એવામાં લાહોરમાં મોટો ભૂકંપ થયો. બસ તેજ દિવસે મારા અર્ધાંગમાં વિકાર શરૂ થયો અને થોડાજ સમયમાં મારું અર્ધું શરીર ચેતનારહિત બની ગયું. હું પડિતજીનો મેમાન હતો, તેમણે ઘણીજ કૃપા દેખાડીને પોતાના એક મિત્ર-દ્વારા મને મેયોઇસ્પીતાલ માં દાખલ કરાવી દીધો. પડિતજી તથા તેમના દયાળુ મિત્રોની કૃપાથી અત્રે મારી ઉત્તમ પ્રકારે સારવાર થવા લાગી. તે સમયના યુરોપીયન ડોક્ટર પણ બહુ ભલા હતા.

આ આર્ધાંગ વાયુના રોગથી મારી એક આંખ ઘણીજ બગડી ગઈ હતી. જીભમાંથી સ્વાદ જાણવાની શક્તિ ચાલી ગઈ હતી. તે એટલે સુધી કે 'કવીનીન' ની કડવાસ પણ બિલકુલ જણાતી નહોતી, એક કાન કાંઈપણ સાંભળતો નહોતો અને હાથ પણ સાવ જડ જેવા બની ગયા હતા. આ પ્રમાણે તે સમયની મારી સ્થિતિ પરાધિન અને અતિ કંટાળાજનક હતી.

ડોક્ટરનો એવો અભિપ્રાય હતો કે અતિ પવનમાં લાંબા સમય સુધી બેસી રહેવાથી અથવા કોઈ જાતનો માથામાં આઘાત થવાથી આ પક્ષઘાતનો રોગ થઈ આવ્યો છે. પડિત વિષ્ણુદિગંબરજીએ મત આપ્યો કે જલચિકિત્સાના કારણથી શરીરમાં શીતતા ઉત્પન્ન થઈ જવાથી આ વ્યાધિ થયો

છે. અસ્તુ ! ગમે તે કારણથી આ રોગ થયો હોય, પરંતુ મારી સ્થિતિ આ લયાનક વ્યાધિથી ઘણીજ દુઃખજનક બની ગઈ. ઘણા માસ હું આ ઇસ્પીતાલમાં રહ્યો અને તેથી થોડો ઘણો ફાયદો પણ થયો; કિન્તુ જોઈએ તેવી આરોગ્યતા ન પ્રાપ્ત થઈ. ઇસ્પીતાલમાં આટલા માસ સુધી રહેવાથી મારું મન ઘણુંજ અસ્વસ્થ થઈ ગયું હતું, તેથી મેં મુંબઈ જવાની આજ્ઞા માગી. ડોક્ટરને પણ એમ લાગ્યું કે અત્રે સુધારો થવો કઠિન છે, માટે મુંબઈ જવામાંજ લાલ છે. તેમણે મને રજા આપી. હું એક મિત્રની સહાયતાથી મુંબઈ પહોંચી ગયો.

જ્યારે હું ઘેર પહોંચ્યો, ત્યારે મારો પ્રથમથી પણ અધિક ઉપહાસ થયો, કારણ કે હું બહારથી એક ભયંકર વ્યાધિ સાથે લઈને આવ્યો હતો. આ અપમાન જોઈને મને ઘણી ખિન્નતા થઈ. કોઈપણ દવાથી આરામ થતો નહોતો અને પરિવારમાં હું કાંઈપણ ઉપયોગનો રહ્યો નહોતો, એથી વારંવાર મારું અપમાન થવા લાગ્યું. મને ઘણોજ કલેશ થવા લાગ્યો, પરંતુ શો ઉપાય ? એવામાં મારા એક રુનેહીની મુલાકાત થઈ. તેમની મારફત શ્રીમાન્ યોગી શ્રી પાંદુરંગ નામજોશીનો મને પરિચય થયો. તેઓ સ્વયં યોગાભ્યાસી છે અને યોગવિદ્યાના પ્રચાર માટે ઘણો પ્રયત્ન કરે છે, તેમજ અનેક મનુષ્યોને યોગનું શિક્ષણ પણ આપે છે.

તેમનો પરિચય થવાથી મેં નિશ્ચય કર્યો કે અન્ય સઘળા ઉપાયો છોડી દઈને હવે અષ્ટાંગયોગ સાધનનોજ આશ્રય લેવો, પરંતુ મારા માર્ગમાં અનેક વિઘ્નો ઉભાં હતાં. મારી ઉંમર મોટી થઈ ગઈ હતી. શરીર પહેલાંથી પણ અધિક

શોભી અને નિર્ભળ હતું. અર્ધાંગ વાયુના કારણથી અધુર શરીર ખડેરૂં જડ બની ગયું હતું, આ કારણથી યોગ ની ક્રિયાઓ કરવી ઠકિન જણાવા લાગી, પરંતુ ગુરૂજની સરલ સુગમ પદ્ધતિથી, તેમજ મારા પોતાના નિશ્ચયથી 'યોગ સાધનમાં' મારો થોડો થોડો પ્રવેશ થઈ ગયો. પહેલાં જે આસનો મને અસંભવિત પ્રતિત થતાં હતાં, તે બે-ત્રણ માસમાંજ હું સુગમતાથી કરવા લાગ્યો. પ્રાણાયામ પણ થોડો થોડો કરવા લાગ્યો અને ધોતી તથા ખસ્તિવિધિ પણ કરવા માંડી. જોકે આટલું કરવા માટે મારે કેટલાક માસ સુધી નિયમપૂર્વક અભ્યાસ કરવો પડ્યો; પરંતુ પહેલાં જે શરીર બિલકુલ હાલીચાલી શકતું નહોતું, તે ધીમે ધીમે પ્રત્યેક આસન કરવા યોગ્ય થવા લાગ્યું. કેટલાંક આસનો કરતાં મને ઘણુંજ કષ્ટ વેઠવું પડ્યું, પરંતુ મારા ગુરૂજને અનેક સુગમ યોજનાઓ કરીને તે આસનો કરાવ્યાં. આસનોના અભ્યાસથી મારા શરીરની નસ-નાડિયો એવી શુદ્ધ થઈ ગઈ કે સર્વે રેનયુઓ ઉત્તમ પ્રમાણે કામ કરવા લાગ્યા. આથી મને નિશ્ચય થઈ ગયો કે આ અર્ધાંગ-યોગના સાધનથી હું અવશ્ય નીરોગ થઈ જઈશ.

આ પ્રમાણે આસનો પ્રત્યે મારી શ્રદ્ધા બેસી જવાથી મારો અભ્યાસ હું દૈનિકપૂર્વક આગળ વધારવા લાગ્યો. જેમ જેમ અભ્યાસ વધતો ગયો, તેમ તેમ મને આરોગ્ય પણ પ્રાપ્ત થવા લાગ્યું. યથાપણના જે જે વ્યાધિઓ હતા, તે સંભળી પણ દૂર થવા લાગ્યા.....મોટા મોટા ડોક્ટરોથી પણ

જે અર્ધાંગ વાયુનો વ્યાધિ દૂર થઈ શક્યો નહિ, તે આ યોગસાધનથી દૂર થવા લાગ્યો અને મને નવજીવન પ્રાપ્ત થયું. મારા મિત્રો મને આનંદ અને આશ્ચર્યથી પૂછવા લાગ્યા કે “તમે આવું સુંદર શરીર શી રીતે બનાવી શક્યા?” જે મનુષ્યો પહેલાં મારે ઉપડાસ કરતા હતા, તેઓનું વર્તન પણ મારા પ્રત્યે સુધરી ગયું. મારી નીરોગતા દેખી મારા મુઝીબને પણ પરમ આનંદ થયો.....યમ નિયમનું સાધારણ પાલન, આસનોનો વિશેષ અભ્યાસ, પ્રાણાયામનું યોગ અનુષ્ઠાન તથા ધારણા-ધ્યાનપૂર્વક ઉપાસના કરવાથી મને પુનઃ આરોગ્ય પ્રાપ્ત થયું. ઘોતી-અસ્તિથી મારા કોષ્ટગત સઘળા દોષો દૂર થયા. ત્રાટક કરવાથી નેત્રનો વિકાર મટી ગયો. હવે માફ શરીર એવું બની ગયેલું છે કે તે જોઈને સર્વ મનુષ્યો આશ્ચર્ય પામે છે.

યોગસાધનના પ્રતાપથી મને આવો અપૂર્વ લાભ થવાથી તેમાં મારી અત્યંત શ્રદ્ધા બેસી ગઈ છે. હું માનવા લાગ્યો છું કે યોગસાધન વડે પ્રત્યેક મનુષ્યનું શરીર નીરોગ, સુદૃઢ અને બલવાન બની શકે છે. ક્ષયના જેવો ભયંકર વ્યાધિ પણ તેનાથી દૂર થઈ શકે છે. આ પ્રમાણે વ્યાધિવિસ્ત મનુષ્યો આરોગ્ય મેળવે છે અને જેઓ પ્રથમથી જ નીરોગ હોય છે તેમને યોગાભ્યાસથી કોઈ રોગ થતો નથી. પ્રતિદિન ફક્ત કલાક અર્ધો કલાક યોગની સાધના કરવાથી ઉક્ત પ્રકારના લાભ મળી શકે છે. વળી આ યોગસાધના એવા પ્રકારની છે, કે તેમાં કોઈ બીજાનાં નિબંધિત સાધનોની આવશ્યકતા નથી પડતી અને શરીરને બીજા બીજાનાં કષ્ટો આપવાં પડતાં નથી.

બહુ જાતના પદાર્થો ખાવા પડતા નથી અને કોઈ અન્ય સ્થળે જવાની પણ જરૂર પડતી નથી. આપણા-પોતાનાંજ સ્થાનમાં રહી થોડા પરિશ્રમ વડે આ સાધન થઈ શકે છે. જેટલી સાધના કરવામાં આવે તેટલો લાભ મળે છે. અર્થાત્ કરવામાં આવેલું અનુષ્ઠાન નિષ્ફળ જતું નથી. ઘણાજ થોડા પુરુષાર્થથી આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે અને વૈધ-ડાકટરોનાં ખીલોથી બચી જવાય છે. આ સાધનોથી શક્તિ, બુદ્ધિ અને ઉત્સાહમાં વૃદ્ધિ થાય છે. નિત્યનાં ભોજનથી પણ થોડું ભોજન કરવાથી અધિક બળ વધે છે. પૈસા બચે છે અને શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે. ઇચ્છા હોય, તો ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ પર્યંત મનુષ્ય પહોંચી શકે છે; પરંતુ જેને તેવી ઇચ્છા ન હોય, તે માત્ર આ આસનો અને પ્રાણાયામની સાધના થકી પોતાનું આરોગ્ય વધારી શકે છે.

આ યોગસાધન પ્રત્યક્ષ લાભકારી હોવાથી તેનાથી કોઈ જાતનું નુકસાન થતું નથી અને લાભ ઘણોજ થાય છે. ઘણા લોકો તેનો ઉપહાસ કરે છે અને તે કરનારાની પણ ટીકા કરે છે. તેવાઓ પ્રત્યે દુર્લ્લક્ષ રાખીને દૃઢતા પૂર્વક સાધના કરવી. આ શરીર પુરુષાર્થનું સાધન છે, માટે તેને સારી અવસ્થામાં રાખવું જોઈએ. શરીરને આરોગ્યસંપન્ન રાખવાનાં જેટલાં સાધનો છે, તે સઘળાંમાં આ યોગસાધન ઉત્તમ છે. આ સાધના કરવા માટે કુટુંબ પરિવાર આદિને છોડીને કોઈ સ્થળ-વિશેષમાં જવાની અવશ્યકતા નથી. પ્રત્યેક મૃદુસ્થ ઘેર રહી તેનું અનુષ્ઠાન કરી શકે છે. ઘેર રહી સદ્વિચારથી પોતાની ઇંદ્રિયોનું સંયમન કરી, પ્રત્યેક

અસનેનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ મેળવનાર સજ્જનોના લેખો ૨૩

સ્ત્રી-પુરૂષ આ સાધના કરે, તો તેઓ અપૂર્વ શાંતિ અને સુખ મેળવી શકશે.

મારી અવસ્થાનો આ વૃત્તાન્ત અનેક મનુષ્યોને માગ-
દશકે થઈ શકશે એમ હું માનું છું. આશા છે કે બુદ્ધિ-
માન સજ્જનો આમાંથી યોગ્ય આર ગ્રહણ કરી યોગસાધનથી
અવશ્ય લાભ મેળવશે.

અન્ય વ્યાયામ-પદ્ધતિયોની અપૂર્ણતા

અને

આસનોની અપૂર્વતા

(ખેલગામ ચુનિસિયાલીડીના ચીફ ઓફીસર શ્રીમાનુ નાગેશ વાસુદેવ ગુણાશ. બી. એ એલ એલ, બી એક વિદ્વાન, અનુભવી અને વિશ્વવિદ્ય પ્રકારની વ્યાયામના દીર્ઘ અભ્યાસી છે, તેમણે સમજાવ્યા શીખ્યા ત્યારથી પચાસ વર્ષની ઉંમર સુધી અનેક પ્રકારની વ્યાયામનો અનુભવ મેળવી છેવટે તેઓ યોગનાં આસનો ઉપર કેમ મોહી પડ્યા, તેના કારણો “ વૈદિક ધર્મ ” માં એક લેખ દ્વારા દર્શાવ્યાં છે, તે દેશી તથા વિદેશી વ્યાયામ કરનારાઓને તેમજ અન્ય ગાઠકોને ધણાજ બોધમદ થશે એમ જાણીને શ્રી ગુણાશનો અનુભવ અત્રે આપવામાં આવ્યો છે. અનુવાદક)

“ મારાં માત-પિતા સદાચારી, નિર્વ્યસની અને સુદૃઢ હતાં, એટલે તેમની કૃપાથી મને પણ ઉત્તમ નીરોગ શરીર પ્રાપ્ત થયું હતું. જો તેઓએ મને સુંદર અને સુદૃઢ શરીર આપવાને બદલે વિપુલ ધન આપ્યું હોત, તો તેનાથી મને જે લાભ મળી શકત, તેથી અનેક ગણો અધિક લાભ તેમણે આપેલાં આરોગ્યપૂર્ણ શરીરથી મને મળ્યોછે અને અનેક વિકટ તથા દુઃખદાયક પરિસ્થિતિમાં પૂરું ધૈર્યથી મારું કામ હું ચલાવી શક્યોછું.”

બચપણમાંથી મને વિવિધ પ્રકારની વ્યાયામનો શોખ હતો. ખેલવું, કુદવું તથા સર્કસના વિવિધ ખેલોનું અનુકરણ

કરવું એ મારો સ્વભાવ પડી ગયો હતો. થોડો મોટો થયો, ત્યારે મલખમ, દંડ બેઠક આદિ દેશી વ્યાયામ કરવા લાગ્યો હતો. થોડાં વર્ષ પછી હું એક પહિલવાનના અખાડામાં દાખલ થયો. અહિં નિત્ય પાંચસો દંડ, એક હજાર બેઠક અને અનેક મિત્રો સાથે કુસ્તી કરતો હતો, તદુપરાંત નિત્ય પ્રાતઃકાલે અમુક અંતર સુધી દોડવાનું પણ કરતો હતો. આ પ્રમાણે કેટલાંક વર્ષ સુધી નિરંતર નિયમ પૂર્વક વ્યાયામ કરવાથી મારું શરીર ઘણું સુકોળ અને સુદૃઢ બની ગયું હતું.

મરાઠી પ્રાથમિક શિક્ષણ પુરું કર્યા પછી હું બેલગામની “ સર્દાર્સ હાઈસ્કૂલ ” માં અંગ્રેજી ભણવા માટે દાખલ થયો. અહિંના હિંમત્તર સાહેબ મલખમનું કામ કરવામાં મારી પ્રવિણતા જોઈને ઘણા પ્રસન્ન થયા. મારો અંગ્રેજી અભ્યાસ જેમ જેમ વધતો ગયો, તેમ તેમ દેશી વ્યાયામ બંધ કરીને તેના બદલે ડબ્લિસ, સિંગલ તથા ડબલ વાર આદિ વિદેશી વ્યાયામ હું કરવા લાગ્યો.

દેશી વ્યાયામથી જોકે શરીર સુકોળ બને છે. પરંતુ વ્યાયામ કરવાનું છોડી દીધાથી શરીરમાં શિથિલતા તથા સ્થુલતા આવવા લાગે છે. મારી પણ એવીજ દશા થઈ. અતિ વ્યાયામ કરવાથી હાથ-પગના સાંધા કમજોર થઈ ગયા હતા, તેથી સિંગલ તથા ડબલ વાર કરતી વેળા પગને સીધા રાખવાનું પણ મને વસમું લાગતું હતું, તથાપિ વ્યાયામ કરવાનો ગહાવરો નિત્ય ચાલુ રાખવાથી કેટલાક વખત પછી ઉક્ત ઉપાધિ દૂર થઈ ગયો. દેશી વ્યાયામોમાં

માત્ર એક કુસ્તીજ એવી છે કે તેનાથી ભવિષ્યમાં અન્ય વ્યાયામની પેઠે શરીરમાં સ્થુલતા તથા શિથિલતા આવતી નથી.

હંડ, ખેડક નમસ્કાર આદિ દેશી વ્યાયામ કરનારાઓને અત્રે એક સૂચના કરવાની અગત્ય સમજાય છે, કે તેમણે વ્યાયામ કરતી વેળા “કેટલી વાર” કડું છું, તે ઉપર ધ્યાન આપવા કરતાં “કેવી રીતે” કડું છું, એ ઉપર વધારે ધ્યાન આપવું જોઈએ, કારણ કે જો કોઈ વ્યાયામ ભૂલભરેલી રીતે કરવાની ટેવ પડી જશે, તો તે વ્યાયામ જેટલી અધિક થશે, તેટલી ભૂલો પણ અધિક થશે. ધારે કે તમે નિત્ય બસો-ત્રણસો હંડ અશુદ્ધ રીતથી કરો છો, તો તેનો અર્થ એ થયો કે તમે નિત્ય બસો-ત્રણસો ભૂલો કરી રહ્યા છો. જ્યાંસુધી જોળનનું રૂધિર તમારી નાડીઓમાં વહેતું હશે, ત્યાંસુધી આ ભૂલોનું પરિણામ જણાશે નહિ, પરંતુ ઉત્તરાવસ્થામાં શકિત ક્ષિણ ધયા પછી ઉકત ભૂલો પોતાનો પ્રભાવ બતાવવા માંડશે. માટે પ્રત્યેક દેશી વ્યાયામ બરાબર વિધિપૂર્વકજ કરવાનું લક્ષમાં રાખવું જોઈએ.

હું અંગ્રેજી અભ્યાસની સાથે સાથે વિદેશી વ્યાયામ પણ કરતો હતો અને તેમાં મેં ઘણીજ પ્રવિણતા મેળવી હતી. જ્યારે હું બેલગામથી મુંબઈ આવ્યો અને વિદસન કોલેજમાં દાખલ થયો ત્યારે હું સર દિનશા મા. પીટીટની સરકારી વ્યાયામશાળામાં પણ દાખલ થયો. અહિં દાખલ થવા માટે ડાક્ટરના સરટિફિકેટની જરૂર પડે છે, પરંતુ મારું શરીરજો બેવામાં એવું મજબૂત હતું કે તેમાં કોઈ પણ

જાતની અડચણ વિનાજ હું દાખલ થઈ ગયો. બે વર્ષ પછી વ્યાયામની પરીક્ષામાં હું પાસ થઈ ગયો, એટલુંજ નહિ પણ વ્યાયામમાં મારી ઉત્તમ કુશળતા માટે એક આંદ પણ મને બક્ષિસ મળ્યો.

તે પછી જ્યારે હું ખી.એ. તથા ઍલઍલ, ખી. નો અભ્યાસ કરતો હતો, ત્યારે સેડો તથા મૂલરની પણ વ્યાયામ કરવા લાગ્યો. આ સમયે માફ શરીર ઘણુંજ ઉત્તમ હતું; તેથી મારો અભ્યાસ પણ ઉત્તમ રીતે કરી શકતો હતો અને પ્રત્યેક પરીક્ષામાં પણ કોઈ પણ જાતના વિશેષ શ્રમ વગર ઉત્તીર્ણ થઈ જતો હતો. આ પ્રમાણે જ્યારે મેં ઍલઍલ. ખી. ની પરીક્ષા પાસ કરી, ત્યારે માફ શરીર પણ એક પહેલવાન જેવું ઉત્તમ હતું.

આ સમયે સરકારી શિક્ષા વિભાગના અધિકારી મી. ચેટફીલ્ડ હતા. તેઓ જ્યારે બેલગામ આવ્યા હતા, ત્યારે મેં તેમને મારી વ્યાયામ કરી બતાવી હતી. વ્યાયામમાં મારી કુશળતા જોઈ તેમણે કહ્યું કે “ખી. એ. સુધી કેળવણી મેળવેલો અને તે સાથે વ્યાયામશાસ્ત્રમાં આટલો નિપુણ યુવક મારા જીવનમાં, મેં આ એકજ જોયો.”

પરીક્ષા પાસ કર્યા પછી મેં બેલગામમાં વકીલાત શરૂ કરી, તે સાથે ઢાંડપટ્ટા, લાઈ તથા જાપાની ‘જૂજુત્સુ’ વ્યાયામનો પણ પુરતો અભ્યાસ કર્યો. વળી આ સમયે હું નિત્ય પ્રાતઃકાલે ચાર પાંચ મૈલ સુધી દોડતો પણ હતો. આ વ્યાયામ પણ હું સાત આઠ વર્ષ સુધી નિરંતર કરતો રહ્યો.

જન્મથી ઉત્તમ શરીર અને નિત્ય નિયમસર આટલી વ્યાયામ કરવા છતાં ચાલીસ વર્ષની ઉંમર પછી માફ શરીર ધીમે ધીમે પડવા લાગ્યું. દેશી-વિદેશી વગેરે વ્યાયામમાં મેં જે જે બૂલો કરી હતી, તે પોતાનો ચમત્કાર બતાવવા લાગી ! વિદેશી વ્યાયામથી મારા શરીરનું લચ્ચીલાપણું નષ્ટ થઈ ગયું હતું અને પીડ, કંઠ બાહુ આદિ જે ભાગો ઉપર વિદેશી, વ્યાયામથી બહુજ કાર્ય થયું હતું, તે સઘળા હવે દુબવા લાગ્યા.

આવી અવસ્થામાં મારા મિત્ર શ્રીયુત વે. કૃષ્ણરાવ ઇન્જીનીઅરની મને ઘણી સહાયતા મળી તેમણે આસનો તથા માલિશની વ્યાયામમાં ઘણો અનુભવ લીધેલો છે. તેમની સલાહથી મેં હવે આસનોનો અભ્યાસ શરૂ કર્યો અને આરંભમાંથી સુગમ સુગમ આસનો કરવા માંડ્યાં. આ વખતે મારા શરીરમાં મેદ ઘણોજ વધી ગયેલો હતો. જે કે વ્યાયામના અભ્યાસથી તે અતિશય વધવા પામ્યો નહોતો, તથાપિ દુઃખ આપે, એટલો તો વધી ગયો હતોજ. દેશી-વિદેશી કોઈપણ વ્યાયામથી મારા મેદ ઉપર કંઈપણ અસર થઈ નહોતી, પરંતુ આ આસનોનો અભ્યાસ જેમ જેમ વધતો ગયો, તેમ તેમ શરીરમાંથી મેદ ઓછો થતો ગયો. શરૂઆતમાં મેદના કારણથી સુગમ આસનો પણ હું મહામહેનતે કરી શકતો હતો, તે ચાર માસમાં કોઈપણ જાતના શ્રમવગર કરી શકવા જેવું માફ શરીર બની ગયું, તે પછી અન્ય

આસનો કરવાથી મેઠ સાવ ઓછો થઈ ગયો અને તેના લીધે જે ઠઠ્ઠાં થતું હતું, તે પણ દૂર થઈ ગયું.

આ પ્રમાણે આસનોતું શુભ પરિણામ આવવાથી તેના પ્રત્યે હવે મેં વધારે ધ્યાન આપવા માંડ્યું. સઘળી જાતનાં આસનો શાસ્ત્રીય રીત પ્રમાણે મેં કરવા માંડ્યાં અને અન્યને પણ શીખવવા માંડ્યાં.

આ પ્રમાણે આસનો વિષે ખૂબ અભ્યાસ કર્યા પછી તેના સૂક્ષ્મ તત્ત્વ ઉપર લાંબો કાળ વિચાર ચલાવીને આસનોની વ્યાયામની એક નવીન પદ્ધતિ મેં તૈયાર કરી અને તે પદ્ધતિ પ્રમાણે મેં પોતે વ્યાયામ કરવા માંડી. અન્ય પાસે પણ કરાવવા માંડી. કેટલાક વખત પછી તેના પરિણામ ઉપર ખારીક ધ્યાન આપીને જોયું, તો મને નિશ્ચય થઈ ગયો કે આસનોની વ્યાયામથી શરીરના સઘળા દોષો દૂર થઈ અનેક રોગો પણ નાશ પામે છે.

મેં દેશી-વિદેશી અનેક પ્રકારની વ્યાયામ અજમાવી જોઈ છે અને તેથી તેના ગુણદોષ હું સારી પેઠે જાણી શક્યો છું, આથી ખાત્રીપૂર્વક કહી શકું છું કે શરીરની નસ-નાડીઓ શુદ્ધ કરવા માટે તેમજ શરીરને નિર્દોષ તથા નીરોગ બનાવવા માટે અમારી આસનોની નવી વ્યાયામ પદ્ધતિ જેવી આખાઈ ઉપયોગી છે, તેવી કોઈપણ વ્યાયામની રીત નથી.

અત્રે એક વાત જણાવવી જરૂરની છે કે આસન કરવાથી શરીરમાં ક્રૂત ઉત્સાહ, ઓજ તથા બલની વૃદ્ધિ થઈ

શકતી નથી. માત્ર શરીરને નિર્દોષ બનાવવાનોજ તેનામાં શુભ છે, એટલા માટે આસનો સાથે ઉત્સાહવર્ધક અન્ય વ્યાયામ અવશ્ય કરવી જોઈએ. આ વસ્તુનો વિચાર કરી હમણાં મેં જે વ્યાયામ પદ્ધતિ નક્કી કરી છે, તે વિષે અત્રે થોડું જણાવું છું.

(૧) નસ-નાડીઓની શુદ્ધિ કરનારાં સુગમ આસનોની વ્યાયામ

આનાથી અન્ય વ્યાયામમાં થએલી ભૂલોથી અથવા અન્ય કારણથી ઉત્પન્ન થનારા સર્વ દોષો દૂર થાય છે.

(૨) પ્રાણાયામની વ્યાયામ.

આથી ફેફસાં હૃદય આદિને આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.

૩ ઉત્સાહવર્ધક વ્યાયામ.

આથી શરીરમાં કૃતિ, ઉત્સાહ આદિ ઉત્પન્ન થાય છે.

૪ બળવર્ધક વ્યાયામ.

આથી શરીરનું બળ વધે છે.

આ પ્રમાણે અમારી વ્યાયામ પદ્ધતિની આ “ચતુઃસૂત્રી” છે, તેમાં યોગના આસનો તથા પ્રાણાયામ પણ છે અને તેની સાથે અન્ય વ્યાયામોના કેટલા ખાસ ભાગ સંમિશ્રિત છે. આ પદ્ધતિ પ્રમાણે ત્રણ ચાર માસ નિયમપૂર્વક, વ્યાયામ કરવાથી નિઃસંદેહ શરીર નીરોગી, ઉત્સાહપૂર્ણ આજીવી અને બળવાન બને છે. તરૂણ વિદ્યાર્થીઓને ઉચિત છે, કે તેમણે આ પદ્ધતિનો અવશ્ય ઉપયોગ કરવો.

હવે એક અગત્યની વાત અત્રે જણાવું છું. એક વખત એવું બન્યું કે વચમાં કેટલોક સમય કેટલાંક કારણોને લીધે નિત્ય નિયમપૂર્વક મારાથી કોઈ વ્યાયામ થઈ શકી નહિ. આથી પુનઃ મારા શરીરમાં મેદની વૃદ્ધિ થવા લાગી. એટલામાં એક યોગાભ્યાસી સાથે મને પરિચય થયો, તેમને મેં મારી ઉક્ત ચાર પ્રકારની વ્યાયામ બતાવી. તેમણે કહ્યું “આ વ્યાયામ ઠીક છે, પરંતુ આપના શરીર ઉપર આટલો બધો મેદ કેમ છે ? ” મેં તેનું કારણ બતાવ્યું. તત્પશ્ચાત્ તે યોગી મહાશયે કેટલાંક ખાસ આસનો બતાવ્યાં અને કેટલીક પ્રક્રિયાઓ પણ મને શીખવી, તેમજ ખાન-પાનના નિયમો પણ જણાવ્યા. આવી રીતે તેમની સૂચના પ્રમાણે પાંચ-છ માસ પર્યંત આચરણ કરવાથી સંપૂર્ણ મેદ દૂર થઈ ગયો. હવે મારું શરીર સાવ હલકું બની ગયું છે. મેદ ઓછો થવાથી ઓજ, શક્તિ, આરોગ્ય અને ઉત્સાહ ઘણાંજ વધી ગયાં છે. હમણાં મારી ઉંમર આશરે પચાસ વર્ષની છે, પરંતુ મારો ઉત્સાહ એક યુવક જેવો છે અને મારા મનમાં નિત્ય નિમનોક્ત મંત્ર રહે છે.

કુર્ભમેવેહ કર્માણિ જિજીવિષેચ્છતઃસમાઃ “શતં સમાઃ જિજીવિષેત્” આ વેદાજ્ઞા મારા હૃદયમાં સ્થાપિત થએલી છે. મનનો ઉત્સાહ પણ સો વર્ષ સુધી જીવવાનો છે.



અનેક ગુણોની ખાણ-શીર્ષાસન.

લે. શ્રી. પં. રામચંદ્ર, વિદ્યારત્ન.

મુખ્યાધિષ્ઠાતા-ગુરુકુલ, હુશંગાબાદ.

એક વર્ષથી હું પોતે શીર્ષાસનનો અભ્યાસ કરી રહ્યો છું. નિત્ય પંદર મીનીટ સુધી આ આસન કરું છું, પરંતુ એક વર્ષમાંજ મારા શરીરમાં તેથી અપૂર્વ પરિવર્તન થઈ ગયું છે. જેઓએ વર્ષ-દોઢ વર્ષ પહેલાં મને જોયેલો હતો, તેઓ મારા શરીરમાં આવો ફેરફાર થયેલો જોઈ આશ્ચર્ય પામી ગયા. પ્રથમ હું વ્યાખ્યાન આપતાં અરધા કલાકમાંજ થાકી જતો હતો, પરંતુ હવે હું બે કલાક સુધી આનંદપૂર્વક બોલી શકું છું, તેમજ પ્રત્યેક કાર્ય કરતાં ઉત્સાહ અને આનંદ અનુભવું છું.

પ્રથમ મને કબજાઆત, કળીરોગ તથા નેત્રરોગ વારંવાર થઈ આવતા હતા, તે સઘળા હવે દૂર થઈ ગયા છે.

મારા મિત્ર શ્રી. પં. પૂર્ણાનંદજી, જેઓની અવસ્થા ૪૨ વર્ષની છે, તેમણે મારી સાથેજ શીર્ષાસનનો પ્રયોગ કરવા માંડ્યો હતો. તેમના વાળ સફેદ થઈ ગયા હતા, તે હવે ધીમે ધીમે કાળા થવા લાગ્યા છે.

મેં હરહા, ખંડવા, ભુસાવળ, ઇન્દોર, ખરગોળ, વડવાની, નાગપુર, વર્ધા આદિ અનેક સ્થળે “આસન-પદ્ધતિ” ઉપર સેંકડો વ્યાખ્યાનો આપેલાં હતાં. તે સાથે આસનો પણ કરી બતાવતો હતો. મારા ઉદ્યોગથી જે જે લોકોએ આસનોનો અભ્યાસ કરવા માંડ્યો હતો, તેમાંના કેટલાક મહાશયોએ માસ-બે માસના અનુભવ પછી આસનોના પરિણામ વિષે બહુજા ઉત્સાહ તથા આશાજનક સમાચારો આપ્યા છે. આંડવાના એક માસ્તર સાહેબે લખ્યું હતું કે “બે માસ પહેલાં હું રાત્રે પુસ્તક વાંચી શકતો નહોતો, તેમજ ચશ્મા પહેરવાં પડતાં હતાં, પરંતુ શીર્ષાસનના પ્રયોગથી ઉક્ત કષ્ટ દૂર થઈ ગયું છે. ચશ્માની જરૂર પડતી નથી અને રાત્રે કાંઈ પણ શ્રમ વિના પુસ્તક વાંચી શકું છું.”

મારી સાથે એક લજ્જનિક છે, તેને પ્રથમ સ્વપ્નદોષ થતો હતો, પરંતુ માસ-દોઢ માસ શીર્ષાસન કરવાથી હવે તે દોષ દૂર થઈ ગયો છે.

વળી હું મારા ગુરૂકુળના સઘળા બ્રહ્મચારીઓને બગલગ એક વર્ષથી આ આસન કરાવું છું. તેમના શરીર ઉપર તેનો અપૂર્વ પ્રભાવ પડ્યો છે. જે બ્રહ્મચારીઓ નિત્ય નિયમ-પૂર્વક આ આસન કરે છે, તેઓમાંના કોઈને પણ વર્ષ દર-મ્યાન શરદી (સળેખમ) સુદમાં કોઈ પણ બીજા રોગ થવા પામ્યો નથી. તેઓનાં મુખ તેજસ્વી અને હાથ, પગ, રકંધ આદિ શરીરનાં અવયવો સુદૃઢ અને સુંદર બની ગયાં છે. કેટલાક બ્રહ્મચારીઓની રમરણશક્તિમાં પણ બહોળો વધારો થયો છે. માલમ પડ્યો છે.

હું કેઈ પણ જાતની અતિશયોક્તિ વિના મારા પોતાના અનુભવ ઉપરથીજ ખાત્રીપૂર્વક લખું છું કે જેઓ સ્વપ્ન-રોષ, શીર્ષદોષ, અપયો આદિ રોગોને દૂર કરવા ઇચ્છતા હોય, જેમના વાળ સફેદ બની ગયા હોય, ફરીથી યુવાવસ્થાનો આનંદ મેળવવા ઇચ્છતા હોય અને જેઓ પોતાનું જીવન નિરંતર ઉત્સાહ અને આનંદપૂર્વક વ્યતિત કરવા માગતા હોય, તેમણે કાંઈ ન બની શકે તો માત્ર નિત્ય શીર્ષાસનનો પ્રયોગ કરવાનો આરંભ કરી દેવો. પછી ધીમે ધીમે બીજા આસનો પણ કરવાં. આનો ચમત્કાર તરતજ જણાવા લાગશે.



શીર્ષાસનનો વિચિત્ર અનુભવ

હું ગત ત્રણ વર્ષથી સ્ક્રેકરબેરેજ હીવીઝનમાં સર્વે કરી રહ્યો છું. આ વર્ષે કચ્છના રણની પાસેજ સર્વે થઈ રહી છે. સર્વેની જગ્યા થરપારકરના ઉજડ પ્રદેશમાં છે. અહિં હસ હસ ગાઉની અંદર ડોક્ટર કે વૈદ્ય મળી શકતા નથી. પાણીની પણ ખહુ તંગી છે.

આવી સ્થિતિમાં અહિં કાર્ય કરતાં કરતાં હાથ સાહેબ ડીનો દારોગાને ૧૯૨૩ના અક્ટોબરમાં અચાનક પેટમાં હાં થઈ આવ્યું અને ત્રણ દિવસ સુધી રીબાઇ રીબાઇને તેઓ મૃત્યુ પામ્યા. અક્ટોબર માસના અંતમાં મારી સર્વે-પાર્ટી નં. ૨ પણ ઉપલા સ્થળેજ ઉતરી. મારા સાથીઓએ ઉક્ત દારોગાના મરણ સમાચાર સાંભળેલાજ હતા. તેઓ પડાવ ઉપર પહોંચતાંજ જીવ ખાવા લાગ્યા, કારણ કે તેમને મૃત્યુ સામેજ ઉભેલું દેખાતું હતું.

અચાનક તા. ૩ જી નવેમ્બર ૧૯૨૩ ને રોજ બપોરે એક ખલાસી ખૂમ મારતો મારતો આવ્યો કે “એક આદમી મરવા પડ્યો છે. દોડો ! જલદી કાંઈ દવા કરો !” હું ઉઠ્યો અને તેની સાથે ચાલ્યો અને જોયું તો એક માણસ જમિ ઉપર આળોટતો અને દુઃખથી ખૂંસી મારતો હતો, તેની સ્થિતિ જોઈ મને પણ ગભરામણ થવા લાગી. મારા સાથીઓએ તો તેના જીવનની આશા છેડી દીધી. અત્રે કોઈ

વેદ-ડોક્ટર મળે તેમ હજી નહિ. હું ઘણી દવાઓ હંમેશાં સાથે રાખું છું, પરંતુ ઉદરશૂળ ઉપર અસર કરે તેવી દવા તે વેળા મારી પાસે હતી નહિ. સૌ વિચારમાં પડી ગયા કે હવે કશું શું ? મેં આપના “વૈદિક ધર્મ” માસિકમાં આસનોના શુભો વિષે એક બે લેખ વાંચ્યા હતા. મને એકદમ વિચાર આવ્યો કે તેને “શીર્ષાસન” કરાવું. પણ પેલા દર્દી તો અસહ્ય વેદનાને લીધે જમીનપર આમથી તેમ આળોટતોજ હતો અને ખુમે પાડી રહ્યો હતો, તેને કેવી રીતે શીર્ષાસન કરાવવું ? કોઈપણ ઉપાય તો કરવોજ જોઈએ. છેવટે બે ખલાસીઓ પાસે દર્દીના બે પગ પકડાવી તેને ઉંઘા માથે કર્યો. પણ આ શું ! સૌના આશ્ચર્ય વચ્ચે થોડીજ વારમાં તેણે ખૂમે પાડવી બંધ કરી. અમને સૌને લાગ્યું કે આ તો મરી ગયો ! એક જણે નીચે બેસીને જોયું તો અમારી ભૂલ માલમ પડી. તે મરી નહોતો ગયો. પેલાએ દર્દીને પુછ્યું “કેમ છે ?” ધીમેથી ઉત્તર મળ્યો “સાફ લાગે છે. મને એમ પડી રાખો” આવું સાંભળી અમે સૌ ખુશી થયા. તે પછી બે ત્રણ મીનીટે દર્દીએ કહ્યું કે “હવે મને આઠો સુવાડી છે. દુઃખ મટી ગયું.” દર્દી ચરહાવું હજી કે પેદવું તે કાંઈ સમજી શકાયું નહિ, પણ બળાત્કારે કરાવેલા “શીર્ષાસન”થી જાદુની માફક ચમત્કાર થયો અને થોડાજ સમયમાં દર્દી બંધ થઈ ગયું. મથમની માફક આનંદથી દર્દી હરતો ફરતો થઈ ગયો !

સર્વે ખલાસીઓ મને કહેવા લાગ્યા કે જો તમે હાજર હોવ, તો હાજરો પણ કદિ મૃત્યુ થાત નહિ, પરંતુ

આ સમયે મારા મનમાં આપના સ્વાધ્યાય મંડળ અને “ વૈદિક ધર્મ ” માસિક માટે આશીર્વાદ નીકળી રહ્યા હતા, કારણ કે તેનાજ પ્રતાપથી હું એક માણસને જીવનદાન આપી શક્યો હતો.

ઉક્ત દર્દી આનંદમાં છે. ”

જેઠવાળાદ-સિંધ {

લી. ભવદીય,
ગણપતરાવ ગોરે.

આસ્તે ભગ આસીનસ્યોર્ધ્વ સ્થિષ્ઠતિતિષ્ઠતઃ ।
શેતે નિપદ્યમાનસ્ય ચરાતિ ચરતો ભગઃ ॥
ચરૈવૈતિ ચરૈવૈતિ ॥ પેતરેય બ્રાહ્મણઃ ॥

જે બેસી રહે, તેનું ભાગ્ય પણ બેસી રહે છે, ઉભો રહે, તેનું ઉભું રહે છે અને જે ચાલે છે, તેનું ભાગ્ય પણ ચાલે છે.

માટે ઉદ્યમ કરો ! ઉદ્યમ કરો !

શીર્ષાસન અને અંતર્ગળ.

લે. શિ. ના. પંડિત.

મને ઘણા વખતથી કબજાઆતનો વ્યાધિ હતો. આવી સ્થિતિમાં એક દિવસ હું મેડી ઉપરથી નીચે ઉતરી રહ્યો હતો. સીડીનાં ચાર-પાંચ પગથીયાં ઉતર્યો હોઈશ, તેવામાં એકાએક અંડકોશની ઉપર અને નાભિથી નીચેના ભાગમાં સખત દુખાવો ઉપડી આવ્યો અને થોડાજ વખતમાં આ દર્દ અંડકોશથી નાભિ પર્યંતના સમસ્ત ભાગમાં ફેલાઈ ગયું. મારાથી હાલવું ચાલવું અશક્યવત્ થઈ ગયું. હું “વૈદિક ધર્મ” નિયમિત રીતે વાંચતો હોવાથી શીર્ષાસન કરવાનો વિચાર એકદમ સૂઝી આવ્યો, પરંતુ આવી દશામાં આસન શી રીતે થઈ શકે? વેદના અસદ્ધ થતી જતી હતી. છેવટે ધૈર્ય રાખીને દુખતા ભાગને હાથનો આધાર આપી, ધીમે ધીમે મારા ઓરડામાં ગયો અને ત્યાં દીવાલના આધારે શીર્ષાસન કરવાનો યત્ન કર્યો. જે સમયે માડું માથું નીચે અને પગ ઉપરની બાજુએ થયા, તેજ વેળાએ-તરતજ ઉકત ભયંકર દુઃખાવાની તીવ્રતા મંદ પડવા લાગી અને થોડીવારમાં તો દર્દ બિલકુલ બંધ થઈ ગયું. અહા ! શો અમલકાર ! મને એટલો આનંદ અને આરામ પ્રાપ્ત થયો કે તેતું વર્ણન કરવું અશક્ય છે. આવી સ્થિતિમાં મેં અરધા કલાક સુધી

શીર્ષાસન કરી રાખ્યું. પછી ઉભો થઈ ગયો. દુખાવો બિલકુલ બંધ થઈ ગયો હતો, પરંતુ અંડકોશ ઉપર ગોળી જેવું કંઈક જણાતું હતું અને તે સ્થળે થોડી થોડી બળતર થતી હતી. ફરીથી મેં શીર્ષાસન કર્યું, તો ગોળી અદૃશ્ય થઈ ગઈ અને ફરીથી ઉભો થયો તો પુનઃ તે ગોળી દેખાવા લાગી અને બળતર પણ થવા લાગી. આ પ્રમાણે મેં ત્રણ-ચાર વખત કરી જોયું, તો પ્રથમની પેઠેજ થવા લાગ્યું. આમ છતાં શીર્ષાસન ઉપર મને વિશ્વાસ જોસી ગયો. તેથી નિત્ય ત્રણ ચાર વખત આસન કરવાનો નિર્ણય કર્યો. છેવટે આ ઉપચાર ચાર-પાંચ દિવસ ચાલુ રાખવાથી સઘળો વ્યાધિ દૂર થઈ ગયો.

કેટલાક દિવસ પછી મેં આ વિષયમાં રાષ્ટરનો અભિપ્રાય પૂછ્યો, તેમણે શરીર તપાસી “અંતર્ગળનો વ્યાધિ છે” એવો નિર્ણય આપ્યો અને જણાવ્યું કે “તે આપરેશન કર્યા વિના મટશે નહિ અથવા હુમેશાં તેના માટે ખાસ પટ્ટો આવે છે તે બાંધી રાખવો.” મને આ બધી માથાકુટ જેવું લાગ્યું, તેથી “સોંધુ ભાડું અને સિદ્ધપુરની બાત્રા” જેવો શીર્ષાસનનોજ પ્રયોગ કરવા માંડ્યો. આનાથી હજી સુધી મને કોઈવાર તે દર્દ દેખાતું નથી. મારી પેઠે અન્ય મહાશયો પણ શીર્ષાસનથી લાભ મેળવે એમ હું ઇચ્છું છું.

સર્વાંગાસન અને ચામડીનાં લાલ ચાઠાં.

એક સુપ્રસિદ્ધ રાકટરની અવિવાહિતા તરુણ કુમારિકા
“ યોગમીમાસા ”ના તંત્રી મહાશયને તા. ૧૮-૪-૨૫ ના
એક પત્રમાં લખે છે કે—

“ આપના પત્રમાં મેં વાંચ્યું હતું કે શરીરનું આરોગ્ય
નિકંઠમણિ ના આરોગ્ય ઉપર આધાર રાખે છે, આથી મેં
સર્વાંગાસનનો અભ્યાસ કરવા માંડ્યો હતો. પંદર દિવસના
મુલાવરા પછી હું આ આસન વીસ મીનીટ સુધી
કરતી હતી.

દસ વર્ષથી મારા માથાની પાછળ લાલ ચાઠાં પડી ગયાં
હતાં અને તે અનેક ઉપાય કરવા છતાં મટતાં નહોતાં, પરંતુ
સર્વાંગાસન કરવાથી પંદર દિવસમાંજ તે ચાઠાં સુકાવાં લાગ્યાં
અને ત્રણ માસમાં તો બિલકૂલ અદૃશ્ય થઈ ગયાં ! હવે ગયા
ત્રણ માસથી મેં ઉક્ત આસન કરવાનું છોડી દીધું છે,

* અજામાના ‘ નિકંઠમણિ ’ ની શુદ્ધતા માટે “ કંઠ-બંધ ” નો
પ્રયોગ કરવો જોઈએ અને આ “ કંઠબંધ ” નો પ્રયોગ સર્વાંગાસનમાં
ખાસ કરવામાં આવે છે. પાઠકોએ આ પુસ્તકમાં “ કંઠ-બંધ ” વિષેના
લેખ તથા સર્વાંગાસનનું વિવેચન આપેલું છે તે જોઈ લેવું.

(અનુવાદક)

તથાપિ ઉકત હર્ષ કરી દેખાયું નથી. વળી અચપણથી મારી પાચનશક્તિ ઘણીજ ઓછી હતી, તેમાં પણ આ આસનના અભ્યાસથી ઘણો સુધારો થઈ ગયો છે..... ભવદીય.....

સર્વોગાસન કરવાથી ‘નિકંઠમણિ’ની શુદ્ધિ થવાથી ઉકત કુમારિકાનાં ચાઠાં દૂર થઈ ગયાં કે સર્વોગાસનના અન્ય કોઈ શુભુધર્મથી લાભ થયો તે વિષે સુવિશ વૈદો અને ડાકટરોએ વિચાર કરવો જોઈએ. (મૂળ સંપાદક.)

શીર્ષાસન અને દમ.

(લખનાર—શ્રીરામચંદ્ર વાસુદેવ કાપરે ચિત્રકાર)

“ હું મુંબઈમાં “ માધવા શ્રમ” માં રહેતો હતો. મારી દિનચર્યાનું કંઈ ઠેકાણું નહોતું. આશ્રમમાં બપોરે તથા રાત્રે લોજન સાથે દહીં અને છાશ પીવાની મને બહુ આદત હતી. કેઈ કેઈ વાર છાશ પીધા પછી દુધ પણ પીતો હતો. રોટલી સાથે દહીં—સાકર ખાવામાં મને બહુ આનંદ મળતો. ઘણીવેળા રાત્રે દુધ પીધાપછી પાણી પણ પીતો હતો. વ્યાયામને તો હું ઓળખતોજ નહોતો. ટુંકામાં ઉઘરસને આમંત્રણ આપનારાં અનેક કુપથ્યો અનિયંત્રિત રીતે હું કરી રહ્યો હતો. આ વિષયમાં ઘણીવેળા મારા કેટલાક મિત્રો મને ચેતવણી આપતા હતા અને આહાર વિહારમાં નિયમિત રહેવા માટે લક્ષ્યમણ કરતા હતા, પરંતુ મને મારી આરોગ્યતાનું મોટું ઘમંડ હતું, તેથી તેમને જવાબ આપતો હતો કે “ હું પથ્થરને પણ હજમ કરી શકું તેમ છું ખાંસી બિમારી મને શું કરે તેમ છે! આપ આપની તબીયત સંભાળો ઇત્યાદિ.”

મારી માતાને દમનો વ્યાધિ હતો અને તેમની કુપાથી વારસામાં તે વ્યાધિનું ખીજ સૂક્ષ્મ રીતે મારા શરીરમાં હતુંજ. મારા ઘમંડમાં મેં આંખો મીચીને કરવા માંડેલાં કુપથ્યથી તે ખીજને નિત્ય પોષણ મળ્યા કરતું હતું. છેવટે

કુપશ્યની મર્યાદા સંપૂર્ણ થઈ ગઈ અને સન ૧૯૧૪ના ઓગસ્ટ માસમાં ઉક્ત વ્યાધિએ દેખાવ દીધો અને તે ધીમે ધીમે વૃદ્ધિ પામતો ગયો. કેટલાક વખત પછી તેણે પોતાનું ઉગ્ર સ્વરૂપ દેખાડવા માંડ્યું. હવે હું ગભરાયો. ડાક્ટરો તથા વૈદ્યાના ઉપચાર કરવા માંડ્યા ! પરંતુ આ લયંકર વ્યાધિ ઉપર તેની કંઈપણ અસર થઈ નહિ. ધીમે ધીમે મારી પ્રકૃતિ એટલી બધી બગડી ગઈ કે તેથી મને મૃત્યુનો ભય લાગવા માંડ્યો.

આ સામયે કરેલાં કુપશ્યો મને યાદ આવવા લાગ્યાં, પરંતુ હવે પશ્ચાત્તાપ કરવાથી કંઈ વળે તેમ નહોતું મુંબઈ છોડીને હું પુનામાં આવ્યો, પરંતુ તેથી કંઈ લાભ થયો નહિ. અહિંથી પણ સર્વ કામ ધંધો છોડીને મારી જન્મભૂમિ કરાડમાં આવ્યો. અહિં દેશી વૈદ્ય શ્રી શ્રીપતરાવનું ઔષધ લેવા માંડ્યું, આથી કંઈક આરામ થવાથી પુનઃ મુંબઈમાં આવ્યો, પરંતુ અહિં આવતાંજ ફરી પાછો વ્યાધિ જણાવા લાગ્યો. થોડા મહિના મુંબઈમાં રહી વળી પાછો કરાડ ગયો. આ પ્રમાણે થોડો વખત મુંબઈમાં અને થોડો વખત જન્મભૂમિમાં રહેવા લાગ્યો, તેથી મારો ધંધો પણ પડી લાગ્યો. વ્યાધિ અને બિનરોજગારી બંનેથી મને અત્યંત કષ્ટ લોગવવું પડ્યું. કોઈપણ દવાથી શુભ થતો નહોતો.

૧૯૧૭ માં મુંબઈમાં એક યોગી સંન્યાસી આવ્યા હતા, તેમણે એક વ્યાખ્યાનમાં યોગ ઉપર બોલતાં શીર્ષાસન નો મોટો મહિમા ગાયો. તેમણે જણાવ્યું કે “ શીર્ષાસન કરવાથી આંખો નિર્દોષ થાય છે, મગજ પુષ્ટ બને છે,

ધોળા વાળ કાળા બની જાય છે. પહેલા પખવાડિયામાં પાંચ મીનીટ, બીજામાં દશ મીનીટ એ પ્રમાણે પ્રત્યેક પખવાડીયે પાંચ પાંચ મીનીટ ઉમેરીને છેવટે એક કલાક સુધી શીર્ષાસન કરવું જોઈએ. તે સાથે લોજન સાત્વિક અને સ્નિગ્ધ હોવું જોઈએ. જો બની શકે, તો નિત્ય કેળાં ખાવાનો રિવાજ રાખવો. આ પ્રમાણે કરવાથી અનેક હઠીલાં દર્દો દૂર થઈ જાય છે. ”

આ વ્યાખ્યાનનો વૃત્તાંત કેટલાક મિત્રોદ્વારા મારા જાણવામાં આવવાથી મેં તેનો પ્રયોગ કરવાનું આરંભ્યું. દરેક પખવાડિયે પાંચ પાંચ મીનીટ વધારતાં વધારતાં એક કલાક સુધી મેં શીર્ષાસન કરવા માંડ્યું, તે પછી સાંજ સવારે એકેક કલાક કરવા માંડ્યું જ્યારે હું અરધો કલાક શીર્ષાસન કરતો હતો, ત્યારથીજ દમનું જોર કમી થવા લાગ્યું હતું. આથી મને આસનમાં ઘણીજ શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન થઈ અને માન. અભ્યાસ કલાક સુધી પહોંચાડી દીધો. જ્યારે બે કલાક સુધી હું આસન કરવા લાગ્યો, ત્યારે તો મને ઘણોજ કાયદો થયો; અર્થાત્ દમ બિલકુલ મંદ પડી ગયો હતો અને તેથી ઉત્સાહિત બની મેં ત્રણત્રણ કલાક સુધી આસન કરવા માંડ્યું. નિત્ય સવારે ચારથી સાત વાગ્યા સુધી શીર્ષાસન કરતો હતો.

આ પ્રયોગથી દમ પૂર્ણ રીતે દૂર થઈ ગયો. પછી બે કલાક આસન કરવાનો નિયમ રાખ્યો. જે વ્યાધિ ત્રણ વર્ષ સુધી અનેક ઔષધો ખાધા છતાં જરા પણ ઓછા થતો ન હતો, તે શીર્ષાસન કરવાથી વગરપેસે દૂર થઈ ગયો અને

લગભગ છ વર્ષ સુધી ઉક્ત આસનની કૃપાથી કદિ તેણે પુનઃ દેખાવ દીધો નહિ. પરંતુ તે પછી કેટલાક ડાકટરો તથા મિત્રોની સલાહથી મેં શીર્ષાસન કરવાનું છોડી દીધું, તેથી પંદર વીસ દિવસ પછી પુનઃ તેણે પોતાની હાજરી જાહેર કરી. આ વેળા હું એક અપશ્ય પણ કરી રહ્યો હતો, તે સમયે હું નદીનાં શીતળ જળમાં બહુ તરતો હતો. જો કે શીર્ષાસન કરતો હતો, ત્યારે પણ હું નદીમાં તરતો હતો, પરંતુ આસનના પ્રભાવથી મને તેની કંઈ અસર થતી નહોતી. જ્યારે આસન કરવાનું છોડી દીધું અને તરવાનું તો ચાલુજ રાખ્યું, ત્યારે શરદીની અસર જણાવા લાગી અને પુનઃ દમ જણાવા લાગ્યો.

આ કારણ સમજવામાં આવતાં ફરીથી મેં આસન કરવાનું શરૂ કર્યું. પરંતુ રોગનું જોર એટલું વધી ગયું હતું કે કોઈ કોઈ વેળા આસન કરવાનું બની શકતું નહોતું, છતાં અન્ય ઉપાયો સાથે નિરંતર પંદર વીસ દિવસ સુધી આસન કરવાથી દમનું જોર પુનઃ કમી થઈ ગયું. મને ખાત્રી થઈ ગઈ કે શીર્ષાસનથી દમનો વ્યાધિ દૂર થઈ શકે છે, પરંતુ તે સાથે કોઈ કુપશ્ય નહિ કરવું જોઈએ.

શીર્ષાસનથી મને બીજા પણ ઘણા લાભ થયા છે. ગત છ વર્ષમાં મને કોઈ પણ જાતનો રોગ થયો નથી. ચરમા વિના પણ હું બારીક ચિત્રકામ કરી શકું છું. આ સમયે મારી ઉંમર ૪૫ વર્ષની છે, પરંતુ મારી શક્તિ ઓછી થઈ નથી..... ”

“ ગત ઇન્દ્રલ્યએન્ગના ઉપદ્રવમાં હું સપડાઈ ગયો હતો, ત્યારે પણ કોઈપણ જાતનું ઓસડ લીધા વિના કેવળ શીર્ષાસનનો પ્રયોગ કરીને તાવને દુર કર્યો હતો. આ તાવ જ્યારે ૧૦૫ ડિગ્રી સુધી મને ચડ્યો હતો, ત્યારે મેં શીર્ષાસન કર્યું હતું અને તેથી તરતજ તાવ ધીમે ધીમે ઉતરવા લાગ્યો. તે દિવસે થોડી થોડી વાર અનેક વખત શીર્ષાસન કરવાથી તાવ ઘણોજ ઓછો થઈ ગયો. આ પ્રમાણે બે ત્રણ દિવસ પર્યાંત પ્રયોગ કરવાથી તાવ બિલકુલ ઉતરી ગયો. સાધા-દણ તાવ ઉપર પણ શીર્ષાસનથી સાફ પરિણામ આવે છે. માથાના દુખાવા ઉપર તો શીર્ષાસન જેવો અન્ય કોઈ સરસ ઉપાય નથી. આ પ્રમાણે શીર્ષાસનથી મને અનેક રીતે ઘણોજ લાભ થયો છે. ”

ખંડ ૩ ભો.

યોગાભ્યાસીઓના લેખો:-

વિષય.

૧ મોહં પેટ.

૨ આરોગ્યતાના ઉપાય.

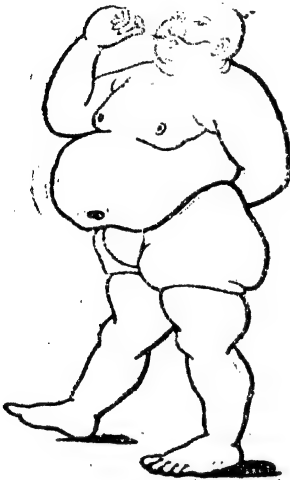
૩ અશ્વરોમ અને યોગ.

૪ શ્રીધાસનનો મહિમા.

૫ “ હંડ-બંધ. ”

૬ આસનોનું સહસ્ય.

* મોટું પેટ !



કેટલાક બાળકોને દૂધ નહિ મળવાથી અને લુપ્તજ અનાજ નિત્ય ખાવાથી, તેમના હાથ-પગ ગળી જઈ પાતળા થઈ જાય છે અને પેટ મોટું બની જાય છે, તેવીજ રીતે કેટલાક મોટી ઉમરના માણસોનું પણ પેટ વધી જાય છે. કેટલાકને હાથ-પગ પાતળા થયા સિવાય પણ મેદ વગેરે કારણથી મોટું પેટ થઈ જાય છે, તેમના માટે વૈદ્ય-ડાક્ટરોની

દવાઓ કરતાં આસનોની વ્યાયામ વગર પૈસે ઉત્તમ ફાયદો કરે તેમ હોવાથી અત્રે તે વિષે લખવામાં આવ્યું છે. ફાંદાળા મહાશયો આ લેખ વાંચીને તેમાં જણાવ્યા પ્રમાણે આસન કરવાનો પ્રયત્ન કરશે, તો અવશ્ય લાભ મેળવશે.



* વૈદિક પ્રમાણમાં પ્રકટ થયેલા એક હિન્દી લેખ ઉપરથી કેટલાક ફેરફાર સાથે.
અધ્યાજ્ઞક.

પ્રથમ જમીન ઉપર
બેસી જાઓ. પછી
એક પગ મુખ આગળ
સીધા લાંબા કરો.
અને તેના સાથે ઉપર
ખીબ પગનો પંબો
મૂકો. હવે લાંબા કરેલા

પગના પંબને બે હાથે પકડી લેશો ? તે તો કેમ બની શકે !
ખૂબ ધી-સાકશ્વટે પાળી પોપીને પુષ્ટ કરેલી આપની બહાલી ફાંદ
આડી આવશે, પરંતુ હરકત નહિ. બને તેટલો પ્રયત્ન કરો. પંબો
પકડવા માટે હાથ લાંબા કરો અને ફેડમાંથી વાંકા વળી પંબ
તરફ લંબાવો. આગળ વધવા માટે જ્યારે ફાંદ વાંધો ઉઠાવે, ત્યારે
લાંબા કરેલા હાથ ત્યાંજ રાખીને અટકી જાઓ. ફરી સાંજે
આ પ્રમાણે પ્રયત્ન કરો અને પ્રથમ કરતાં માત્ર એકાદ ઇંચજ
પંબ તરફ વધારે હાથ લંબાવવા ચત્ન કરો. આ પ્રમાણે
ધીરજ અને શાંતિ પૂર્વક તમારી વહાલી ફાંદને સમજાવી
નિત્ય પ્રત્યન કરતા રહેશો, તો થોડા દિવસમાં નિર્વિઘ્ને લાંબા
કરેલા પગના પંબ સાથે હાથના પંબનો મેળાપ થઈ જશે,
તે પછી ખીબ પગને લાંબો રાખીને ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે
તેનો પણ પંબો પકડી લેવો.

આ પ્રમાણે બારાફરતી અડેક પગનો પંબો સુખપૂર્વક
પકડી શકાય, તે પછી બંને પગને પાસે પાસે સીધા લાંબા
રાખીને હાથની આંગળીઓ વડે પગના અંતુકા પકડવાનો

પ્રયત્ન કરો. આ વેળાએ તમારા નિત્યના આવા આચરણથી દુઃખી થએલી તમારી ફાંદ દુખળી પડી ગઈ હશે, તે ઝાઝો વાંધો ઉઠાવશે નહિ, છતાં પહેલા કિવસે તો તે અંગુઠા પકડવા દેશે નહિ. તમે પણ જીદ કરશો નહિ. માત્ર તમારા હાથ જેટલા પંજાની વજીર સુખપૂર્વક જઈ શકે, તેટલો લઈ જઈને થોડીવાર થોભાવી શકો. આ પ્રમાણે ઉપર જણાવેલી રીતે નિત્ય પ્રયત્ન કરતા રહેશો, તો બે-ત્રણ માસે સુખપૂર્વક અંગુઠા પકડી લેવાશે.



અત્રે એ વાત ધ્યાનમાં રાખવી કે અંગુઠા પકડતી વેળા હૈંચણમાંથી પગ ઉંચા ન થવા જોઈએ. આવી રીતે સરળતાથી અંગુઠા પકડી શકો, તે પછી ધીમે ધીમે માથું નીચું નમાવીને હૈંચણ ઉપર મૂકવાનો પ્રયત્ન કરવો. કેટલાક વખત પછી તે પણ સાધ્ય થઈ જશે. તે પછી ઉક્ત વિધિ અનુસાર આ પ્રયોગ હંમેશાં પા કલાક ચાલુ રાખશો, તો થોડા સમયમાં તમારા આ કૃત્યથી નારાજ થઈ તમારી બહાલી ફાંદ (મોટું પેટ) એકદમ અદ્રશ્ય થઈ જઈને “ પાતળું પેટ ” એવા ફડા નામે નવો અવતાર ધારણ કરશે.

આ આસનનું નામ પશ્ચિમોત્તાનાસન છે. તેનું સ્થાપિતર વર્ણન આ પુસ્તકમાં આપેલું છે, ત્યાં જોઈ લેવું. આસન

કરતાં કઠિનતા જણાય, તો નિરૂત્સાહી થવું જોઈએ નહિ. આખી ઉમર વૈદ્ય ડોક્ટરોનાં ખીલ ચુકવવાં, તેમના દવાખાને ખડકા ખાવા, છતાં આ વ્યાધિ ઘણાને દૂર થતો નથી, પરંતુ ઘરના આંગણે, પોતાની કુરસદે અને એક પાઈનું પણ ખર્ચ ન થાય એવો આ સસ્તો તથા સુગમ ઉપાય છે અને તેથી ઉક્ત વ્યાધિ દૂર થવા ઉપરાંત મંદાગ્નિ દૂર થઈ ખૂબ ભૂખ ઉઘડે છે, આંતરડાંના તમામ દર્દો નષ્ટ થાય છે આદિ અનેક લાલ આ આસનના પ્રયોગથી થાય છે.

ઉદર-વૃદ્ધિના વ્યાધિવાળાએ આરંભથી આ આસનની સાથે સાથે “ નૌલિક ” નો પણ પ્રયોગ કરવાથી વધારે લાલ થશે. તેનો વિધી નીચે પ્રાણે છે.

સીધા ઉભા રહી, શ્વાસને બહાર કાઢીને પેટને અંદર સકોચવું. પછી ખીજવાર શ્વાસ બહાર કાઢીને થોડા નીચા વળીને અને હાથ અને ઢીચણ ઉપર રાખવા અને પેટને અંદર સકોચી ડાબું-જમણું હલાવવું. આ પ્રમાણે નિત્ય ચાર-પાંચ વાર કરવાથી પેટ હલકું પડી જશે.

આરોગ્યતાના ઉપાયો.

આરોગ્યતા એટલે સ્વાસ્થ્ય કે સ્વસ્થતા (સ્વ+સ્થ+તા) અર્થાત્ પોતાની સ્થિતિમાં રહેવું—પોતાની શક્તિથી આનંદ પૂર્વક રહેવું.

રોગી અવસ્થામાં મનુષ્ય પરાધીન બની જાય છે, તેને દવાની શક્તિ ઉપર આધાર રાખવો પડે છે. તાત્પર્ય કે રોગી અવસ્થા એ એક પ્રકારની પરતંત્રતા છે. પરતંત્રતા સઘળી રીતે દુઃખ-દાયક છે અને સ્વતંત્રતા સર્વ પ્રકારનો આનંદ આપનારી છે. માનવી કાયાના અનેક શત્રુઓ છે, તેમાં રોગ એ પણ એક બહુ જબરો શત્રુ છે. જ્યારે રોગ-શત્રુ આ કાયાનગરી ઉપર હુમલો કરે છે. ત્યારે શરીરના પારમાણુ અને રોગના બીજનું પરસ્પર યુદ્ધ થાય છે, તેમાં જો ઉક્ત પરમાણુઓ પરાભવ પામે છે, તો કાયા નગરની ખાનાખરાબી થઈ જાય છે, એટલા માટે આવા યુદ્ધમાં શરીરનો પરાજય ન થાય, એવા ઉપાયો પ્રત્યેક મનુષ્યે કરવા જોઈએ.

આરોગ્યતા વિના મનુષ્ય કોઈપણ પુરૂષાર્થ કરી શકતો નથી. તે સદા પથારીમાં પડ્યો રહે છે અને અનેક રીતે પરાધીન બની રહે છે. રોગી અવસ્થામાં પાણીનો લોટો પણ અન્ય પાસે માગવો પડે છે, તેનાથી સમાજનું કે રાષ્ટ્રનું હિત તો કેવી રીતે બની શકે ? ૧ ધમ અર્થાત્ કર્તવ્ય પાલન, ૨ અર્થ

અર્થાત્ ધનોપાર્જન, ૩ કામ અર્થાત્ મહત્વની આકાંક્ષા અને ૪ મોક્ષ અર્થાત્ સ્વાધીનતા, એ ચાર પુરૂષાર્થ મનુષ્યના માટે આવશ્યક છે, પરંતુ રોગીથી તેમાંનું કંઈપણ બની શકતું નથી, માટે પ્રત્યેક મનુષ્યે પોતાની આરોગ્યતાનું રક્ષણ કરવા માટે અને પોતાના ઉપર કંઈપણ રોગનો હુમલો ન થવા દેવા માટે હંમેશાં સાવધ રહેવું જોઈએ.

આમય શબ્દ રોગનો વાચક છે, તેનો અર્થ એવો થાય છે કે “આમથી ઉત્પન્ન થએલું.” શરીરમાં નહિ પચેલાં અન્નથી આમ ઉત્પન્ન થાય છે. અને તે આમનો સંચય ઉદરમાં થવાથી તેના વડે રોગ ઉત્પન્ન થાય છે, માટે રોગને આમય કહે છે. આ હેતુથી વેદમાં આરોગ્યતાને અનામય (અન+આમ+ય) કહેલ છે. યથા—

अयक्ष्मं च मण्डनामयञ्च मे

जीवातुश्च मे दीर्घायुस्त्वं च मे ॥ यजु ૧૮-૬

અર્થાત્ “મારી નીરોગ્યતા, સ્વસ્થતા જીવન અને લીર્ધાયુ યજ્ઞ વડે વૃદ્ધિ પામે” આ મંત્રમાં અનામય શબ્દ નીરોગ અવસ્થાનો દોતક છે. આવાજ અર્થનો વાચક અનમીવ (અન+મીવ) શબ્દ છે. આમથી ઉત્પન્ન થનારો બ્યાધિ અમીવ કહેવાય છે, તેથી ઉલ્લેખ અનમીવ છે.

અનમીવ અથવા અનામય એટલે નીરોગ અવસ્થા પ્રત્યેક મનુષ્યે પ્રાપ્ત કરવી જોઈએ, તે માટે વેદમાં પણ પ્રાર્થના છે કે—

सःत्वं नो रायः शिञ्जीहि मीदवो अग्ने सुवीर्यस्य
तुविशुम्न वरिष्ठस्व प्रजावतोऽनमीवस्य शुष्मिणः

ऋ. ૩ । ૧૬ । ૧ ॥

અર્થાત્—“ હે (અમ્) 'તેજસ્વિન્ ! તું' અમને સઘળાંને એવું ધન આપ, કે જે ઉત્તમ (સુવીર) પુરૂષાર્થથી યુક્ત, (પ્રજાવતઃ) સંતાન યુક્ત, (અનમીવસ્ય) નીરોગતાથી યુક્ત અને શુભિનઃ બલથી યુક્ત હોય. ” તાત્પર્ય કે જેનાથી વીર્ય-હીનતા, રોગ અને નિર્બલતા પ્રાપ્ત થાય, તેમજ સંતાન ન ઉત્પન્ન થાય તેવી દશા થાય, એવું ધન ન જોઈએ, પરંતુ એવું ધન જોઈએ કે જેનાથી નીરોગતા સાથે ઉત્તમ સંતાન, પૌરુષ પ્રયત્ન કરવાની હિંમત અને બળની વૃદ્ધિ થાય. વેદની દૃષ્ટિએ પ્રત્યેક મનુષ્ય માટે ૧ સ્વાસ્થ્ય, ૨ ઉત્તમ જીવન ૩ દીર્ઘાયુત્વ, ૪ સુપ્રેજા ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિ, ૫ બલવૃદ્ધિ અને ૬ ઉચ્ચતા જોઈએ. આ વૈદિક આદર્શ છે માટે પ્રત્યેક વૈદિક ધર્મપ્રેમી મનુષ્યે તે પ્રાપ્ત કરવાનો યત્ન કરવો જોઈએ. આ; સિદ્ધિ મેળવવા માટે ઋષિ-મુનીઓદ્વારા યોગસાધનનો માર્ગ નિશ્ચિત થયેલો છે, તે પ્રમાણે આચરણ કરવાથી પ્રત્યેક મનુષ્ય ઉક્ત છ ગુણોનો વિકાસ પાતાની અંદર કરી શકે છે.

યોગનાં આઠ અંગોમાંનાં પહેલાં બે (યમ અને નિયમ) યોગસાધનની તૈયારી માટે છે, તે પછીના બે અંગો આસન અને પ્રાણાયામ છે અને તેનો શરીરનાં સ્વાસ્થ્ય સાથે અતિ નિકટ સંબંધ છે. ઘણું કરીને શરીરને નીરોગ બનાવવા માટેજ ઉક્ત બે અંગો છે. જો કે પ્રાણાયામનો માનસિક સ્વાસ્થ્ય સાથે પણ સંબંધ છે, પરંતુ તે વિષે અત્રે વિશેષ વિચાર કરવાની અવસ્યકતા નથી.

મનુષ્યની પુરૂષાર્થ શક્તિ વિશેષે કરીને આરોગ્ય, બલ,

બુદ્ધિ, વિચાર, સામર્થ્ય, વ્યવહારચાતુર્ય, સન્ન્યાસ, નિષ્કપટતા અને ઉદ્યોગપ્રિયતા ઉપર અવલંબિત છે. ઉક્ત ગુણોને જે વિશેષ ધારણ કરે છે, તેજ પુરૂષાર્થની સિદ્ધિ મેળવી શકે છે, પરંતુ આરોગ્ય વિના પ્રબલ પુરૂષાર્થ થવો અશક્ય છે, તેમજ બુદ્ધિ અને જ્ઞાનની વૃદ્ધિ થવી અશક્ય છે. અને જ્ઞાન વિના તો સઘળું અધાર્જ ! વ્યવહારચાતુર્ય, સન્ન્યાસ અને નિષ્કપટતા વિના આ જગતમાં કોઈપણ કામ ધંધો સારી રીતે કરીને ઉત્તમ ફળ મેળવી શકાતું નથી અને ઉદ્યોગપ્રિયતા અર્થાત્ ફળ મળતાં સુધી ઉદ્યમ કરતાં રહેવાનો દૃઢ નિશ્ચય સર્વ પ્રકારના પુરૂષાર્થો માટે અતિ આવશ્યક છે, એટલા માટે યોગવાસિષ્ઠમાં પણ કહ્યું છે કે—

उद्यमः साहसं धैर्यं बलं बुद्धिः पराक्रमः ।

पटिमे यस्य तिष्ठन्ति स सर्वं प्राप्नुयात् पुमान् ॥

અર્થ:-ઉદ્યમ, સાહસ, ધૈર્ય, બળ, બુદ્ધિ અને પરાક્રમ એ છ ગુણ જે પુરૂષમાં હોય છે, તે સર્વ કંઈ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. જેણે ઉન્નતિ પ્રાપ્ત કરવી હોય, તેણે ઉક્ત છ ગુણોનો પોતાનામાં વિકાસ થવા દેવો જોઈએ. તે માટે પ્રથમ શરીર અને મનની નીરાગતા મેળવવી જોઈએ અને શરીર અને મનની નીરાગતા માટે યોગસાધન જેવો સીધો અને સરલ ઉપાય એક પણ નથી. આ વાત સેકંડો વર્ષથી નિશ્ચિત થઈ ચૂકેલી છે.

આધુનિક સમયમાં શરીરસ્વાસ્થ્ય માટે અનેક ઉપાયો પ્રચલિત થયેલા જોવામાં આવે છે. આષધિ પ્રયોગ, જાતજાતની

વ્યાયામ, વિવિધપ્રકરના જળપ્રયોગ, વિદ્યુત્સંચાર, યક્ષકિરણ-પ્રયોગ આદિ અનેક એવા મોડાક ઉપાયો છે કે રોગી મનુષ્ય તેમાંથી કયો ઉપાય કરવો અને કયો ન કરવો તેનો નિર્ણય કરી શકતો નથી. આશ્ચર્ય તો એ છે કે આટલા બધા નવા નવા ઔષધો અને ઉપાયો ઉત્પન્ન થવા છતાં દિનપ્રતિદિન રોગની વૃદ્ધિ જ થતી જાય છે. આ સર્વ ઔષધો અને ઉપાયો ખુરા છે એમ કહેવાની મતલબ નથી, પરંતુ એટલી વાત તો ચોકસ છે કે તેમાં પ્રત્યેક મનુષ્યને લાભ કરે, તેવો ઉપાય એક પણ નથી. ખાસ કરીને નિર્ધન મનુષ્યો માટે તો તે નકામાં જેવાજ છે. સાધારણ ખાંસી કે શરદીનો ઉપાય કરવા માટે ખીસામાં પાંચ-દશ રૂપિયાની જરૂર પડે છે. આ સઘળી સ્થિતિ જોતાં, તેમજ સેકડો પ્રકારની અવસ્થાવાળા મનુષ્યો તથા દર્દીઓની સ્થિતિનો વિચાર કરતાં અમે એ નિર્ણય ઉપર આવ્યા છીએ કે યોગસાધનની રીતિ સર્વના માટે સોંધી, સુગમ, મુસાદ્ય અને માથાકુટ વગરની છે. તેમાં એક હમડીનો પણ ખર્ચ કરવો પડતો નથી, તેમજ તે ઉપાય કરતાં કોઈ પણ વિક્કનો પણ સંભવ નથી. પ્રત્યેક મનુષ્ય ગમે તેવી અવસ્થામાં તે ઉપાય કરી શકે છે અને તેનાથી લાભ મેળવી શકે છે. જેઓ વૈદ્યકીય તથા ડાકટરી ઉપાયો સાથે યોગના ઉપાયો કરવા ઇચ્છે, તેઓ પણ તેમ પણ કરી શકે છે. આથી યોગ-સાધનનો ઉપયોગિતા અધિક સમજવાની છે. અને તેથી અત્રે સર્વ સાધારણના માટે યોગસાધનના ઉપાયો જણાવ્યા છે.

સંસારમાં જેટલાં મનુષ્યો છે, તે દરેકની પ્રકૃતિ એક સરખી હોતી નથી, અને તેથી એકજ પ્રકારનો નિયમ સર્વને લાગુ

પડી શકતો નથી, પરંતુ અત્રે યોગશાસ્ત્રમાં જણાવેલા સર્વ સાધારણ નિયમો લખવામાં આવ્યા છે, તે ઉપર વિચાર કરી પ્રત્યેક વાંચક પોતપોતાની પ્રકૃતિ પ્રમાણે તેમાં વિશેષ નિયમ ઉમેરી શકશે.

શારીરિક અને માનસિક આરોગ્યતા માટે ૧ આસન, ૨ પાણ્ડ્યામ, ૩ ઉપાસના, ૪ સાત્વિક ખાનપાન અને ૫ યોગ્ય વિશ્રાન્તિ એ પાંચ વાતોની મુખ્યત્વે આવશ્યકતા છે, તે પ્રત્યેક ઉપર અત્રે ક્રમશઃ વિચાર કરવામાં આવે છે. આશા છે કે પાઠકો તે ઉપર બરાબર ધ્યાન આપશે.

આસનોની વ્યાયામ.

આસન શબ્દ વિશેષ અર્થમાં અત્રે યોજાયો છે. ભાષામાં આસનનો અર્થ ‘ બેસવું ’ થાય છે, પરંતુ યોગમાં તેનો અર્થ “ વિશેષ પ્રકારની વ્યાયામ ” થાય છે. આસનોની વ્યાયામ સર્વ લોકોને એટલા માટે લાભ દાયક છે કે તે પ્રત્યેક મનુષ્ય ગમે તે અવસ્થામાં કરી શકે છે અને તેમાં એક પાઈનો પણ ખર્ચ નથી. નિર્બળ મનુષ્ય તેમજ બળવાન મનુષ્ય બંને આ વ્યાયામ કરી શકે છે અને અન્ય વ્યાયામ કરતાં આનાથી હૃદયને અધિક વિશ્રાન્તિ મળી શકે છે.

આસનો મુખ્ય ચાર પ્રકારનાં છે. ૧ ખેંચાણની વ્યાયામ (જે આસન કરવાથી નાડીઓનું ખેંચાણ થાય તે.) ૨ પ્રાણાયામની વ્યાયામ, ૩ બળવર્ધક વ્યાયામ અને ૪ સ્નાયુ સંચાલનની વ્યાયામ. આ પ્રમાણે આસનોના ચાર વિભાગ છે.

અથવા આસનોની વ્યાયામના ઉક્ત ચાર વિભાગ થઈ શકે છે. કેટલાંકના તેથી ઓછા વિભાગ થાય છે. કેટલાંક અતિ વેગથી અને કેટલાંક મંદ વેગથી કરવાનાં હોય છે, વળી કેટલાંક અતિ શીઘ્રતાથી વારંવાર કરવાથી સ્નાયુસંચાલન માટે ઉપયોગી છે. સ્નાયુસંચાલન એટલે સ્નાયુઓની વેગથી ગતિ કરીને વેગથી રૂધિરનું અભિસરણ કરવું. તેથી નસ-નાડીઓ શુદ્ધ બની શરીરમાં ગરમી આવે છે, તેથી શરીરના દોષો શીઘ્રતાથી દૂર કરવા માટે આ “સ્નાયુસંચાલન” ઘણું જ ઉપયોગી છે.

ખેંચાણની વ્યાયામમાં જે આસનો કરવાનાં છે, તે શાંતિ પૂર્વક કરવાં જોઈએ અને પ્રત્યેક આસન ઘણીવાર સુધી કરી રાખવું આવશ્યક છે, કારણ કે તેથી સ્નાયુ શુદ્ધ તથા નિર્દોષ થાય છે, તેમજ લાંબા કાળથી ઘર કરી રહેલાં રોગના ખીજ આ વ્યાયામથી નાશ પામે છે.

બળવર્ધક વ્યાયામમાં વજન ઉઠાવવાની વ્યાયામ તથા પ્રતિરોધક વ્યાયામ મુખ્ય છે. પ્રતિરોધક એટલે સામસામી વિરોધ શક્તિ વાપરવી. જેમકે દોરડું ખેંચવું હાથથી મોટા વજનને ધકેલવું ઇત્યાદિ. તેનાથી શક્તિ વધે છે.

શ્વાસ તથા ઉચ્છ્વાસની સાથે વ્યાયામ કરવી અથવા આસન કરવાં, તેને પ્રાણાયામયુક્ત આસન કહે છે. આનાથી રક્તશુદ્ધિ થઈને આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.

આ પ્રમાણે ઉક્ત ચાર પ્રકારની વ્યાયામ યુક્તિપૂર્વક કરવાથી પ્રત્યેક મનુષ્ય આરોગ્ય, બળ અને દીર્ઘ આયુ મેળવી શકે છે.

ખીજી દૃષ્ટિએ પણ આસનોના ચાર વિભાગ કરી શકાય છે ૧ ઉભા રહીને કરવાનાં આસન ૨ બેસીને કરવાનાં ૩ સુતાં સુતાં કરવાનાં અને ૪ ઉંઘે મસ્તક કરવાનાં; અર્થાત્ માથું નીચે અને પગ ઉંચા રાખીને કરવાનાં. તેમાં ત્રીજા અને ચોથા પ્રકારનાં આસનો હૃદયની નબળાઈ વાળાને બહુ લાભદાયક થાય છે. અન્યને માટે પહેલા અને ખીજા પ્રકારનાં ઉત્તમ છે.

જેટલાં આસનો પ્રસિદ્ધિમાં આવેલાં છે, તે સિવાય ખીજાં નવાં પણ બનાવી શકાય છે અને જે છે; તેમાં પણ વધ-ઘટ કરીને પોતાની આવશ્યકતા પ્રમાણે કરી શકાય છે.

શરીરની સારી સ્થિતિ માટે આસનોની વ્યાયામ શિવાય અન્ય વ્યાયામ પણ કરવાની આવશ્યકતા છે જ. જેમકે ભ્રમણ કરવા જવું; વેગથી ચાલવું; દોડવું; ડુંગર ઉપર ચડવું-ઉતરવું ઇત્યાદિ ગતિવર્ધક વ્યાયામ છે. વેદમાં કહ્યું છે કે,

જંઘયોર્જવઃ । પાદયોઃ પ્રતિષ્ઠા ॥

અર્થર્વ ૧૯-૬૦ રા||

અર્થાત્ “ જંઘામાં વેગ અને પગમાં સ્થિરતા એટલે આધાર શક્તિ રહે ” આ મંત્ર ઉપદેશ આપી રહ્યો છે કે પગ તથા જંઘામાં વેગ તથા શક્તિ હોવી જોઈએ. પહાડી લોકોની જંઘા તથા પીંડીઓ અતિ પુષ્ટ હોય છે, કારણ કે તેઓને પહાડો ઉપર ચડ-ઉતર કરવાની વ્યાયામ સ્વભાવિક રીતેજ થાય છે.

એ સિવાય પાણીમાં તરવાની પણ વ્યાયામ છે, તે ઘણીજ લાભદાયક છે. નિત્ય કલાક-દોઢ કલાક તરવાથી થોડા દિવસમાં વીર્યદોષ દૂર થઈ જાય છે. જળ ઔષધિરૂપ છે, તેની સ્તુતિ વેદમાં પણ કરી છે જેમકે—

અપસ્વન્તરમતમપ્સુ મેષજમ્ ॥ અપામુત પ્રશસ્તિભિઃ

અશ્વા મવથ વાજિનો ગાવો મવથ વાજિનીઃ ॥

અથર્વ ૧-૪-૪૥

“ જળમાં અમૃત તથા ઔષધ છે. જળના શ્રેષ્ઠ ગુણથી હે અપ્સો અને હે ગાવો ! તમે બલવાન બની જાઓ ! ”

આ મંત્રમાં પાણીથી બળવાન બનવાની શક્યતા દર્શાવી છે. આનો ગણિત અર્થ જુદોજ થાય છે. અશ્વ તથા ગૌ શબ્દ પુરૂષ તથા સ્ત્રી સૂચક છે અને વાળ શબ્દ વીર્યયુક્ત એટલે પુરૂષ-શક્તિથી યુક્ત પુરૂષ, તેમજ સ્ત્રી-શક્તિથી યુક્ત સ્ત્રી સૂચક છે. વેદકમાં પણ “ વાળકરણ ” ના અનેક પ્રયોગ બતાવ્યા છે, તેનો હેતુ મનુષ્યને પ્રબલ વીર્યવાન બનાવવાનો છે. એજ વાળ શબ્દ અત્રે આવેલો છે, તાત્પર્ય એ છે કે જેમ ઘોડા તથા ગાયો જળથી વીર્યવાન બને છે, તેમ સ્ત્રી-પુરૂષ પણ બની શકે છે. સેકંડો યુવકોના વીર્યદોષ પાણીમાં તરવાના પ્રયોગથી દૂર થયેલા છે. કોઈપણ ઔષધથી જે લાભ થતો નથી, તે પાણીમાં તરવાથી થાય છે. ઋષિ દોકો જળાશય નજીક નિવાસ કરતા અને તેઓ નિત્ય તરવાના અભ્યાસથી સ્થિરવીર્ય બની શકતા હતા. આધુનિક

સમયમાં પણ ઉક્ત પ્રયોગનો અનુભવ લીધેલો છે, માટે જોઓને વીર્યદોષ હોય, તેમને આ પ્રયોગ કરી જોવાની ખાસ ભલામણ કરવામાં આવે છે.

પુદ્ગલી હવામાં રમવાથી પણ અતિ લાભ થાય છે. ખાસ કરીને મધ્યમ આયુ સુધી અધિક લાભ થાય છે. દેવત્વ પ્રાપ્તિના ગુણોમાં ક્રીડા વિનિગોષા આદિ ગુણો પ્રસિદ્ધ છે. તેમાં ક્રીડા એટલે રમત સર્વથી પ્રથમ છે. મહાંની ખેલ દેવત્વ પ્રાપ્ત કરાવનારા છે. ભૂમિક્રીડા (મહાંની ખેલ) જળ ક્રીડા (તરવું) કંદુક ક્રીડા (ગીલી હંડાની રમત) વૃક્ષક્રીડા (ઝાડ ઉપર ચઢીને રમવાની રમતો) આદિ અનેક રમતો પ્રાચીન કાળમાં આપણા દેશમાં પ્રચલિત હતી, તે રમતોદ્વારા આર્ય યુવકો વિજયેચ્છુ બનતા હતા, એ સિવાય પુદ્ગલી હવામાં જે જે રમતોથી શરીરમાં બળ, વીર્ય, ઝોજ, ઉત્સાહ કુર્તિ આદિની વૃદ્ધિ થાય, તે સર્વળી રમતો રમવી જોઈએ.

આધારણ રીતે પરસેવો થાય, ત્યાં સુધી આસન વગેરે સર્વળી વ્યાયામ કરવી જોઈએ. વ્યાયામના પરિશ્રમથી પરસેવો થયા પછી શરીરનું મર્દન કરવું જોઈએ, તેમજ મર્દન કર્યા પછી જરૂર જણાય, તે થોડો સમય વિત્તા પછી સ્નાન કરીને શરીર શુદ્ધ કરી લેવું.

આ આખા લેખનું તાત્પર્ય એ છે કે આરોગ્ય માટે દિવસમાં કંઈ ને કંઈ વ્યાયામ અવશ્ય કરવી જોઈએ. મંદગતિની વ્યાયામ એક કલાક અને વીર્ય વેગ વાળી વ્યાયામ અરધો કે પા કલાક કરવી. આ સાથે પોતાની શક્તિનો પણ ખ્યાલ રાખવો.

૨. પ્રાણાયામની વ્યાયામ.

પ્રાણુનું મહત્ત્વ તો સર્વ કોઇ જાણે છે. પ્રાણ વિના શરીરની કીમત કંઈ પણ રહેતી નથી. પ્રાણ વહેજ આ નાશવંત શરીરને સૌ ચાહે છે. સડીને માટીમાં મળી જનારા આ માટીના ઢેહમાં જીવનની કળા રહી છે. આપણા સર્વ વ્યાપાર પ્રાણના આશ્રયથીજ ચાલી રહ્યા છે, માટે શરીર કરતાં પ્રાણની શક્તિ અધિક વધારવાનું પરમ આવશ્યક છે. પ્રાણના અવયવોમાં દોષ ઉત્પન્ન થવાથી મૃત્યુ જેટલું નજીક આવી જાય છે, તેટલું અન્ય અવયવોના દોષોથી નથી આવતું.

જે લોકો સ્વભાવથીજ શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા પૂર્ણ રીતે કરતા હોય છે, તેઓમાં વિલક્ષણ ઉત્સાહ દેખાય છે. પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરનારામાં કદિ આજન્મ કે નિઃક્રિયા દેખાતાં નથી. વિચારશક્તિની તેજસ્વિતા પણ પ્રાણની ઉપાસના કરનારાઓમાંજ હોય છે.

નાસિકાદ્વારા શુદ્ધ વાયુ ફેફસાંમાં આવે છે અને ત્યાં રક્તની શુદ્ધિ કરે છે. રક્તની શુદ્ધતાથી સર્વ શરીર આરોગ્યપૂર્ણ બને છે. સર્વથી રક્તશુદ્ધિ પ્રાણવાયુથી થાય છે. અને તે પ્રાણાયામની દીર્ઘ શ્વાસનક્રિયાથી મોટા પ્રમાણમાં શરીરમાં ફાળવ થાય છે. આ કારણથી જેઓની છાતી અને નાક મોટાં હોય છે અને જેઓ પોતાનાં ફેફસાં પૂર્ણ ભરાઈ રહે તેટલો શ્વાસ લઈ શકે છે તેમજ તે ફેફસાં પૂર્ણ ખાલી થઈ જાય તેવી રીતે શ્વાસને છોડી દે છે, તેઓ અધિક બળવાન બની શકે છે.

પ્રાણને વીરભદ્ર કહેા છે. તે વીરભદ્ર શરીરમાં જ્યાં જ્યાં પહોંચે છે, ત્યાંના શરીરના શત્રુ રોગ-ખીજ નાસી જાય છે. પ્રાણની આવી અદ્ભુત શક્તિ હોવાથી સર્વ ઉપનિષદો તેનો મહીમા ગાતા થાકતા નથી.

જેવી રીતે જળથી શરીરની શુદ્ધિ થાય છે, તેવીજ રીતે જીવનરૂપ રક્તની શુદ્ધિ પ્રાણથી-પ્રાણાયામથી થાય છે. શુદ્ધ વાયુમાં કરેલા પ્રાણાયામથી લાલ થાય છે, એટલે ઘરની અંદર રહીને કરેલા પ્રાણાયામ કરતાં પહાડો ઉપર, નદી કે સમુદ્રકીનારે બેસીને કરેલા પ્રાણાયામથી ઘણોજ અધિક લાલ થાય છે. અત્રે એટલું ધ્યાનમાં રાખવાનું છે કે અતિ શીતળ વાયુ પ્રાણાયામ માટે યોગ્ય નથી, માટે ટાઢના દિવસોમાં ઘરમાં રહીને પ્રાણાયામ કરવો જોઈએ.

પ્રાણાયામ અનેક પ્રકારના છે, તેનું સવિસ્તર વર્ણન અન્ય અનેક પુસ્તકોમાં કરવામાં આવેલું છે. અત્રે તો મુખ્ય વાત એટલીજ કહેવાની છે કે કે ફેફસાં પૂર્ણ ભરાય તેવી રીતે શ્વાસ લેવો જોઈએ. ફેફસાંના ત્રણ વિભાગ છે. એક ગળું અને સ્કંધ વચ્ચેનો, બીજો પેટ તરફનો અને ત્રીજો તે બંનેની મધ્યનો. વળી પાંસળીઓના હિસાબથી પણ તે વિભાગ ઓળખી શકાય છે. વિશેષ માહિતિ માટે વૈદ્યકીય પુસ્તકો જોવાં. પેટની પાંચેનો નીચેનો વિભાગ વાયુથી પ્રથમ ભરવો જોઈએ, તે પછી મધ્યનો અને છેલ્લે ઉપરનો ભરવો જોઈએ, આ ક્રમ પ્રમાણે શ્વાસ લેવો, અને તેથી ઉલટા ક્રમથી શ્વાસને છોડી દેવો, તેને પૂર્ણ શ્વાસન કહે છે. આ ક્રિયા વેગથી કરવામાં આવે, તેને ભ્રમ પ્રાણાયામ કહે છે. આ જાતના પ્રાણાયામથી તત્કાળ શરીરમાં

ઉજ્જ્વળતા ઉત્પન્ન થાય છે, ભૂખ લાગે છે અને રક્તશુદ્ધિ થાય છે. શ્વાસ લેવા મૂકવાની ક્રિયા મંદગતિથી કરવી અને શ્વાસ લેતાં જેટલો વખત લાગે, તેટલોજ વખત મૂકતાં પણ લાગે, તે પ્રમાણે પ્રાણાયામ કરવાથી “સૂર્યભેદન પ્રાણાયામ” થાય છે અને આ પ્રાણાયામથી ઉદરસ્થાનના “સૂર્યચક્રની” જાગૃતિ થાય છે જીવન શક્તિની વૃદ્ધિ થાય છે.

પ્રાણાયામ કરનારે પોતાની શક્તિ પ્રમાણેજ કરવો. શક્તિ ઉપરાંત કરવાથી લાલના બદલે નુકશાન થવાનો સંભવ છે.

કામ-ધ ધો કરનારાં મનુષ્યો કલાક બે કલાક પોતાનો ધંધો કર્યા પછી વચમાં બે ચાર મીનીટ ખુલ્લી હવામાં ઉપર જણાવેલી રીતે એક બે આસન અને પ્રાણાયામ કરે, તો તેમને કામથી લાગેલો થાક દૂર થઈ જઈ પુનઃ બમણી શક્તિ પ્રાપ્ત થશે. નિયમપૂર્વક સવાર-સાંજ પ્રાણાયામ કરનારાંને ઉત્સાહ સાથે અપૂર્વ આરોગ્ય મળે છે.

પ્રાણાયામ કરનારે કદિ પણ મુખથી શ્વાસ લેવો-મૂકવો નહિ. તે ક્રિયા કરવા માટેજ પ્રભુએ નાક આપ્યું છે, માટે તેનો ઉપયોગ કરવો, કારણ કે મુખદ્વારા શ્વાસોચ્છ્વાસ કરવાથી આયુષ્યનો નાશ થાય છે અને રોગ થાય છે, તેમજ નાકથી કરેલા શ્વાસોચ્છ્વાસ આયુષ્ય વધારે છે અને રોગનો નાશ કરે છે. અસ્તુ ! હવે આપણે ઉપાસના સંબંધી કંઈક વિચાર કરીએ.

૩ ઉપાસના.

ઇશ્વરની ઉપાસનાથી મનમાં શાંતિ થાય છે, તેમજ શરીરની આરોગ્યતા વધે છે. પ્રત્યકે સદગુણની પરમ સીમાનું

કેન્દ્ર પરમેશ્વર છે. પ્રત્યેક સદ્શક્તિની પરાકાષ્ઠા પરમેશ્વરમાં છે અને તેથી સદ્ગુણ તથા સદ્શક્તિનાં મનનથીજ ઉપાસના કરવાની હોય છે, અર્થાત્ સદ્ગુણ તથા સદ્શક્તિનું મનન, એજ ઉપાસના કહેવાય છે.

મનમાં નિત્ય સદ્વિચારો રાખવા જોઈએ. અને તે ઉપાસના વડેજ થઈ શકે છે. તેથીજ ઉપાસનાનું મહત્ત્વ અધિક છે. “જેવું મન, તેવો માનવી” આ સાર્વભૌમિક નિયમ છે, એટલે મનુષ્યની ભક્તી-ખુરી સ્થિતિ મન ઉપર આધાર રાખે છે. મનન શક્તિનું એટલું મહત્ત્વ છે કે જે મનુષ્ય સદા વિજયી, ઉત્સાહી અને પુરુષાર્થનાજ વિચારો પોતાના મનમાં રાખે છે, તે પરમ પુરુષાર્થી બની ઉન્નત બને છે, પરંતુ જે ઈર્ષા, દ્વેષ, ક્રોધ મત્સર, પરાભય, નિરૂત્સાહ આળસ્ય આદિનાજ વિચારો મનમાં સેવે છે, તે પ્રતિદિન અધોગતિને પ્રાપ્ત થતા જાય છે. ચિંતાથી પોતાના મનને બગાડી દેનારાઓ નાનાપ્રકારની આપતિઓમાં ડુબી મરે છે; એટલા માટે પ્રત્યેક મનુષ્યે શ્રેષ્ઠ વિચારોનુંજ સદા મનન કરીને વિજય તરફ અગળ વધવું જોઈએ.

ઇતિહાસ કથા આદિ ગ્રંથો ભલે કાલ્પનિક હોય, પરંતુ જે તેમાં સદાચાર અને શ્રેષ્ઠ વિચારોને પ્રેરણા મળે તેવી વાતો હોય, તો તેવાં પુસ્તકો હંમેશાં વાંચવાં જોઈએ. સ્વાર્થ, લોભ, કપટ અને નિરાશા ઉત્પન્ન કરે, તેમજ અન્ય કુવિચારોને ઉત્તેજન આપે, તેવાં પુસ્તકો કદાપિ વાંચવાં જોઈએ નહિ. ભગવદ્ગીતામાં કહ્યું છે કે “દેવોના સમાન વ્રત કરનારા દેવ બની જાય છે. આ વાત ઉપલી વાતનેજ પુષ્ટિ આપે છે.

મનમાં ઉંચી કલ્પના કરવાથી શ્રેષ્ઠતા આવે છે અને આરોગ્ય પણ વધે છે. એ સિવાય ઉપાસનાથી મનની શાંતિ, આત્મિક-અળ, ચિત્તની પ્રસન્નતા, બુદ્ધિની તેજસ્વિતા આદિની વૃદ્ધિ થાય છે. “મારો આધાર સર્વ શક્તિમાન ઇશ્વર છે” એવો વિશ્વાસ ધરાવનારામાં બલ તથા નિર્ભયતા આવે છે, તેમજ આરોગ્યની દૃષ્ટિએ પણ મોટો લાભ થાય છે.

૪. સાત્ત્વિક ખાનપાન.

આરોગ્યની સાથે ખાન-પાનનો અતિ નિકટ સંબંધ છે. આજકાલ ખાન-પાનના વિષયમાં એટલો અત્યાચાર વધી પડ્યો છે કે તે પ્રત્યે દુર્લક્ષ રાખવાથી અતિ હાનિ થવાને સંભવ છે. આરોગ્યની ઇચ્છાવાળા પ્રત્યેક મનુષ્યે આ વિષયમાં ખાસ વિચાર કરીને પોતાના માટે સાદુ-સાત્ત્વિક અને પુષ્ટિકારક ભોજન નક્કી કરવું જોઈએ. દાળ, રોટલી, દુધ, ઘી, ફર્ફી, માંખણ, મલાઈ, છાશ ચોખા આદિ સાત્ત્વિક ખોરાક ઘણાજ લાભદાયક અને આરોગ્યવર્ધક છે. ગાયનું દુધ સર્વથી ઉત્તમ છે. બજારની ચીજ એક પણ ખાવા લાયક હોતી નથી, તેનાથી દ્રવ્ય અને આરોગ્ય બંનેનો નાશ થાય છે. ગટરની માંખો ખુલ્લી વેચાતી ચીજો ઉપર બેસતી હોવાથી, તે પદાર્થો વિષ સમાન બન જાય છે. તજેલા પદાર્થો ખાવાનો ઘણાને શોખ હોય છે, પરંતુ તેવા પદાર્થો પણ હાનિકારક છે. ફળાહાર ઉત્તમ છે. તાજા ફળો પોતાની પ્રકૃતિ અનુસાર ખાવાથી ઘણાજ લાભ થાય છે. તજેલા પદાર્થો કરતાં ફળો સોગળા ઉત્તમ બાણ્ય.

પિવાની ચીજોમાં આહ, કૌશી, કૌકો, સોડા આદિ જાત-જાતમાં પીણું, વિવિધ આસવો તેમજ અન્ય અતિ ઠંડા

પીણું શરીરનું નજીબોહ કરનારાં છે. આઈસ્ક્રીમ આદિ અતિ ઠંડા પદાર્થોથી પાચન શક્તિ બિલકુલ મંદ પડી જાય છે. અને હાંતને પણ ભારે હાનિ કરે છે, પરંતુ આપણાં દુર્ભાગ્યથી આવી નાશકારક વસ્તુઓનો દિન પ્રતિદિન વધારો જ થતો જાય છે. હાલ મનુષ્યોએ પોતાની જીંદગીની રક્ષા અર્થે આવા પદાર્થોથી હંમેશાં દૂર રહેવું જોઈએ. નદી અથવા કુવાના શુદ્ધ જળ જેવી લાભદાયક એકેય પીવાની વસ્તુ નથી. (દૂધ સિવાય)

૫. વિશ્રામ

પરિશ્રમ કર્યા પછી વિશ્રાંતિની ખાસ આવશ્યકતા છે. ઉદ્યોગ-ધંધો એટલે પ્રવૃત્તિ અને વિશ્રાન્તિ એટલે નિવૃત્તિ. ઉદ્યોગ-ધંધામાં જે સ્નાયુઓની શક્તિનો ખર્ચ થયો હોય છે, તે નિવૃત્તિના સમયમાં ભરપાઈ થઈ જાય છે. અર્થાત્ યોગ્ય વિશ્રાન્તિ નવજીવન આપનારી છે. ગાયન વાદન, ઉત્સવ દર્શન આદિ મનોરંજક ઉપાયો વિશ્રાન્તિ આપવાવાળા છે. ઋતુ ઋતુના ઉત્સવો આપણા ધર્મશાસ્ત્રકારોએ નિર્માણ કર્યા છે, તેનો પણ એજ હેતુ છે. આ પ્રમાણે મનને આનંદ આપવાથી પ્રવૃત્તિનાં કાર્યોનો શ્રમ દૂર થાય છે.

એ સિવાય હંમેશાં સ્નાયુ ટીલા કરવા ઠંડાસન અથવા શવાશન કરવું તથા મનને નિર્વિચાર કરવું, એથી પણ પરમ શાંતિ મળે છે.

આ સઘણું કરવા ઉપરાંત પૂણું વિશ્રાન્તિ માટે યોગ્ય નિદ્રા લેવાની આવશ્યકતા છે. ઘણા મનુષ્યો ગાઢ નિદ્રાનું મહત્વ

સમજતાજ નથી, પરંતુ આપણા આરોગ્ય-પૂર્ણ જીવન માટે નિદ્રાની અત્યંત આવશ્યકતા છે.

નિદ્રા તુ સેવિતા કાલે ધાતુસામ્યમતન્દ્રિતામ્ ।
પૃથિવર્ણવલોત્સાહાનમિ દીપ્તી કરોતિચ ॥

અર્થાત્ “ યોગ્ય નિદ્રા લેવાથી ધાતુની સમતા, ઉત્સાહ, પુષ્ટિ, વર્ણની તેજસ્વિતા, બળ અને અગ્નિનું પ્રદીપન થાય છે. ” તાત્પર્ય કે નિદ્રાથી નવું જીવનજ મળેછે.

આ પ્રમાણે ત્રણ પ્રકારના વિશ્રામથી ઉત્તમ આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે અને તેમાં યોગ્ય નિદ્રાનું મહત્વ સર્વોપરિ છે. જેઓ આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે આસન, પ્રાણાયામ, ઉપાસના અને સાત્વિક ખાન પાનનું નિયમિત સેવન કરે છે, તેમને આપોઆપ પાંચ છ કલાક મીઠી નિદ્રા આવી જાય છે અને એટલી ઉંઘ તેમના માટે પુરતી થઈ પડે છે.

સૂતાં પહેલાં સુખપ્રક્ષાલન કરવું; થોડું પાણી છાંટીને અસ્તક શીતળ રહે તેમ કરવું. લઘુશંકા કરીને પેડુ અને તેની આસપાસના ભાગને લીના કપડાંથી સ્વચ્છ તથા શાંત કરીને પ્રભુસ્મરણ કરતાં કરતાં પથારીમાં શાંત સુઈ જવાથી થોડાજ સમયમાં ગાઢ નિદ્રા આવી જાય છે અને તેથી શરીર તથા મનને આરોગ્ય મળે છે.

યોગશાસ્ત્રનો સાર.

યોગના અનેક અથોમાં જે વાતો વિસ્તારથી લખી છે, તે સંક્ષેપમાં-સારરૂપ અને લખવામાં આવી છે. જે પાઠક

તેનું બહી રીતે મનન કરીને તે પ્રમાણે આચરણ કરશે, તેઓ પોતાની શાળી અવસ્થાને દૂર કરી ઉત્તમ આરોગ્ય મેળવી શકશે.

આ લેખમાં કોઈપણ કાલ્પનિક વાત નથી. પણ સઘળી અનુભવનીજ છે, માટે દરેક વાંચનારે તેનો નિઃસંકોચ અમલ કરવો.

યોગસાધનનો વિષય બહુ ગહન છે, માટે આ લેખમાં કેવળ સાધારણ મનુષ્યો માટે નિત્ય વ્યવહારમાં આવી શકે તેવી સાદી-સીધી અને સુખકર વાતો લખવામાં આવી છે. જેઓને યોગમાં વિશેષ પ્રગતિ કરવી હોય, તેમણે આ વિષય ઉપર લખાએલાં અન્ય પુસ્તકોનું અધ્યયન કરવું જોઈએ.

“ પ્રયત્ન કરનારને અવશ્ય સિદ્ધિ મળે છે. ”



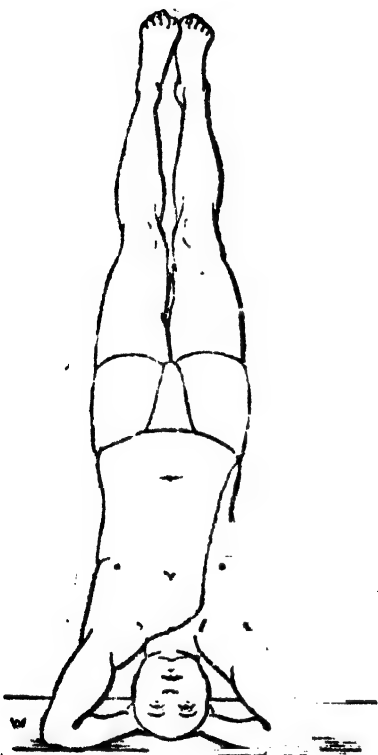
ચક્ષુરોગ અને યોગ

કોઈ કારણથી જોવાની શક્તિ મંદ પડી જાય છે, ત્યારે કેટલાક ગમે તે પ્રકારનું આંખમાં અંજન લગાડે છે અથવા વૈદ્ય-ડાક્ટરે આપેલી દવાનું સેવન કરે છે. આ વિષયમાં વિચારવાનું એ છે કે જો નિદાન નક્કી કર્યા વગર અર્થાત્ રોગનું કારણ અમજ્યા વિના કેવળ દવાનો ઉપાય કરવામાં આવે, તો ઘણા ભાગે લાભ થવાનો સંભવ નથી. જેમકે ભૂખથી આવેલા તાવમાં ભોજન ઔષધરૂપ છે, પરંતુ અભૂખથી આવેલા તાવમાં વિષ સમાન છે; એજ પ્રમાણે આસન વગેરે યોગના ઉપાયો કરતાં પહેલાં પણ રોગનું કારણ સમજી લેવું જોઈએ. જો રૂધિરની અધિકતાને લીધે માથાનો રોગ થયો હોય, તો શીર્ષાસન હાનિકારક થાય છે અને અન્ય કારણોમાં લાભદાયક થાય છે. તાત્પર્ય કે રોગનું કારણ પ્રથમ જાણી લઈને પછી જ કોઈપણ ઉપાય કરવો એ વધારે સલાહકારક છે.

અત્રે ચક્ષુરોગ માટે જે આસન તથા ક્રિયા લાભદાયક છે, તે વિષે લખવામાં આવે છે.

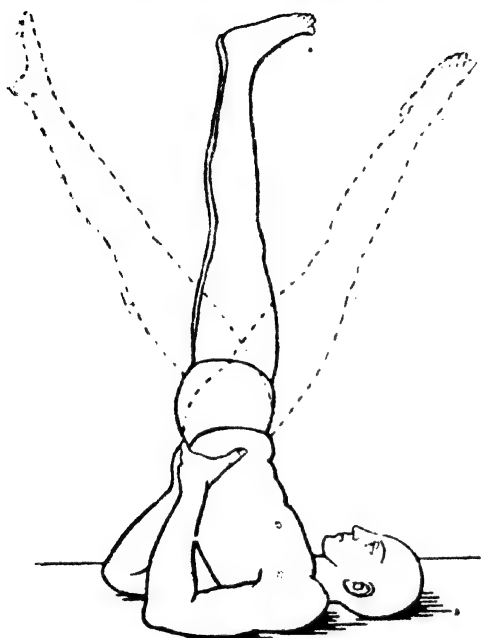
૧ શીર્ષાસનના અનેક અપૂર્વ ગુણો માટે આ પુસ્તકમાં

ઘણું જ લખવામાં આવ્યું છે, એટલે તે વિષે અત્રે અધિક લખવું આવશ્યક નથી. દુકંમાં બાળુમાં જણાવેલાં ચિત્ર પ્રમાણે (વિશેષ માટે આજ પુસ્તકમાં શીર્ષાસનનું વર્ણન જુઓ.) યથાવિધિ શીર્ષાસન કરવાથી મંદ દષ્ટિ ઉપર ફાયદો થાય છે.



૨ આ નીચે જણાવેલાં ચિત્ર પ્રમાણે ઊર્ધ્વસર્વા-

ગાસન કરવાથી પણ ઉપર જણાવેલો ફાયદો થાય છે. આ આસનના વિષય માટે આજ પુસ્તકમાં તે ઉપર લખેલો લેખ વાંચી જુઓ.



પાણીની નેતિ.

ઉપર જણાવેલા બંને આસનોની સાથે સાથે પાણીની નેતિનો પ્રયોગ કરવાથી ઘણોજ ફાયદો થાય છે. કેટલીક જગાએ તો ઉક્ત આસનો વિના કેવળ આ એકજ ઉપાયથી પુરેપુરો લાભ થયો છે. નેતિની ક્રિયા અતિ સુગમ છે, તે કરવાની રીત આ નીચે આપવામાં આવી છે—

ચરોતરના પાટીદાર મહાશયોના ઘેર પદોણા થઈને જઈએ, ત્યારે માળીમાં ‘ચુસ્તુ’ પીરસી નાળચાંવાળાં કાળી માટીનાં

પાત્રમાં ઘી ભરીને પીરસે છે, તેવા આકારનાં વાસણમાં (ચાહ-
ની કીટલી તો સૌએ જોઈ હશે. બસ તેના જેવું નળીવાળું
વાસણ જોઈએ.) પાણી ભરવું. પછી તે નળી નાકના એક
છિદ્રમાં રાખીને ઉંચું માથું રાખી, તે વડે નાકમાં પાણી આવવા
હેવું. મુખદ્વારા શ્વાસ લેવો. હવે પ્રયત્ન એવો કરવો કે એક
છિદ્ર વડે લીધેલું પાણી નાકના ખીજા છિદ્રમાંથી બહાર નીકળે.
આ પ્રમાણે ખીજી વેળા આશરે અરધો શેર પાણી ખીજા
છિદ્ર વડે અંદર દાખલ કરી, પ્રથમના છિદ્ર વાટે બહાર
કાઢવું. આ ક્રિયાથી નાકનાં બંને છિદ્રો સાફ થઈ જશે.

ઉપયોગમાં લેવાનું પાણી બહુ ઠંડું ન હોવું જોઈએ.
તેમ ગરમ પણ ન હોવું જોઈએ. ત્રાંબા-પીત્તજના વાસણમાં
રહે છે, તેવું સાધારણ હોવું જોઈએ. ઠંડા પાણીમાં થોડું મીઠું
(લવણ) નાખવાથી સારો ફાયદો થશે.

ઉપલી ક્રિયાથી અનેકને લાભ થયાનો અનુભવ મળ્યો છે.
દાખલા તરીકે તેમાંથી એક વાત અત્રે જણાવું છું. ગત વર્ષે
અયાજીમાં હું એક દિવસ બહાર ફરવા ગયો હતો. પં. વિજય-
દાસ નામે એક વૈદ્ય મારી સાથે હતા. અમે બંને આજ વિષય
ઉપર ચર્ચા કરતા ચાલ્યા જતા હતા. આગળ જતાં નદીતટ ઉપર
એક મહાશય નોંતાકયા કરતા હતા. અમે તેમની પાસે જઈ ઉક્ત
ક્રિયા કરવાનું કારણ પૂછ્યું. ઉત્તરમાં તેમણે જણાવ્યું કે—“મને
સળેખમ (શરદી) નો વ્યાધિ બહુજ હતો, તેનો એક મહા-
ત્માએ આ ઉપાય બતાવવાથી લગભગ એક વર્ષથી હું કફ
છું. મને ઉક્ત વ્યાધિ તો ઘણા વખતથી મટી ગયો છે, પરંતુ

એ સિવાય ખીજે એક રોગ દૂર થઈ જવાથી હજીપણ હું આ ક્રિયા કર્યા કરું છું, મને ખીજે ફાયદો થયો, તે એ કે હીપકના પ્રકાશમાં હું પુસ્તકમાંના અક્ષરો દેખી શકતો નહોતો, પરંતુ આ નેતિ ક્રિયાથી હવે સારી પેઠે વાંચી શકું છું. મારી દૃષ્ટિ પહેલાંથી અત્યાદે અધિક સુધરી ગઈ છે.” ઇત્યાદિ.

આ મહાશયનું આયુ લગલગ ૫૦ વર્ષની ઉપર હશે. આ શિવાય નેતિ ક્રિયાથી અનેક જણને ફાયદો થયાના દાખલા મારા જાણવામાં છે. આથી પણ અધિક લાભ મેળવવાની ઇચ્છા હોય, તેમણે કપડાની નેતિનો પ્રયોગ કરવો.



શીર્ષાસનનો મહિમા

શ્રી. પં. પાંદુરંગ ગ. નામજ્ઞેશી એક દૃઢ યોગા-
ન્યાસી છે. તેમણે અનેક વિદ્યાર્થીઓને આસન પ્રાણ્યામની
દ્વિયાઓ શીખવી છે, તેમજ યોગના અનેક દુઃસાધ્ય પ્રયોગ
તેમણે સિદ્ધ કરેલા હોવાથી આ વિષયમાં તેમનો અભિપ્રાય
શ્રેષ્ઠ પ્રમાણિક મનાવો જોઈએ. તેઓએ શીર્ષાસન વિષે
લખેલો એક પત્ર આ નીચે આપવામાં આવ્યો છે.

“જેના પગમાંથી શક્તિ આવી ગઈ હોય અને
તે પગ ઉપર ઉભા રહી શકતા ન હોય, તેમના માટે શીર્ષા-
સન અત્યંત લાભદાયક છે. પ્રથમના પંદર દિવસ સુધી નિત્ય
પાંચ મીનીટ સુધી આ આસન કરવાનો નિયમ રાખવો. પછી
પ્રત્યેક પખવાડીએ પાંચ પાંચ મીનીટ વધારતાં જઈ, ત્રણ
માસે અરધા કલાક સુધી કરવું. તેથી પગમાં શક્તિ આવી
જશે. આમાં પગને ઉંચા રાખવાના હોવાથી રૂધિરાભિસરણ
સારી પેઠે થાય છે અને પગનું અશુદ્ધ રૂધિર ફેફસામાં આવીને
ત્યાં શુદ્ધ બનીને તે પુનઃ પગમાં પાછું આવે છે. આથી
રક્તપ્રવાહ ઠીક થતો હોવાથી અશક્ત અવયવમાં શક્તિ
આવે છે.”

“ આજકાલ સ્કૂલ અને કોલેજોના વિદ્યાર્થીઓમાં ‘ધાતુક્ષય’-
નો વિકાર બહુજ વધી ગયેલો જોવામાં આવે છે. આ રોગને

સર્વ કોઈ ઓળખતા હશે ! છાકરાછોકરીઓનો નિત્ય સહવાસ, નાટક સીનેમા આદિના અશ્લીલ-શૃંગારિક દેખાવો જોવા, ખીલસ જાહેર ખખરો અને તેની ઉત્તેજક દવાઓનો સ્વેચ્છાપૂર્વક ઉપયોગ, શૃંગારિક નવલકથાઓનું વાચન વગેરે અનેક કારણોથી 'ધાતુક્ષમ'નો વ્યાધિ યુવકોની પૂંઠ પકડે છે. આ વ્યાધિને દૂર કરવા માટે વિધિયુક્ત અને નિયમિત શીર્ષાસન કરવામાં આવે, તો એક માસની અંદરજ તેની ચમત્કારિક અસર થાય છે. આ આસન કરવાથી જળરૂપ વીર્યની ઊર્ધ્વ ગતિ થાય છે અને વીર્ય સ્થાનીય નસ-નાડીઓની અશક્તિ દૂર થાય છે. કેટલાક યુવકો ઉપર આ આસનનો પ્રયોગ કરીને ખાસ અનુભવ મેળવેલો છે અને તેથી ખાત્રી આપી શકું છું કે આનાથી નિઃસંદેહ લાભ થાય છે.”

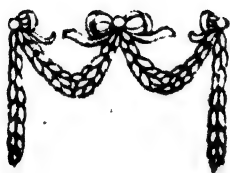
“ મારા એક મિત્ર ‘દુરસ’ના વ્યાધિથી પીડાતા હતા. તેમણે જે માસ સુધી શીર્ષાસન નિયમપૂર્વક કરવાથી ઉકત રોગ અદૃશ્ય થઈ ગયો. તેમને શરૂઆતના દુરસ હતા. મોટા થએલા મસા ઉપર આની અસર કેવી થાય છે, તે વિષે કશો અનુભવ મળેલો નથી. ગુદાના સ્થાનનું રૂધિર હૃદય તરફ વહેવાથી મસાના સ્થાનનો રક્તપ્રવાહ બંધી ગયો અને તેથી મસા દૂર થઈ ગયા એમ માફ માનવું છે. આની સાથે આ રોગમાં પશ્ચ ગણેલું લોજન કરવાથી અધિક લાભ થાય છે.”

“ ખીજા મારા મિત્ર અ. ગણપતરાવ રાનકેનો ઢીંચણનો રોગ શીર્ષાસનથી દૂર થઈ ગયો હતો.”

“ આજસુ મનુષ્ય આ આસનનું સેવન કરે, તે તેમની આજસ ભાગી જશે અને તે નિત્ય કૃતિલા તથા ઉત્સાહપૂર્ણ રહેશે. ”

પ્રતિદિન નિયમપૂર્વક અરધો કલાક શીર્ષાસન કરવાથી બ'ધકોશ દૂર થઈ જાય છે અને નિત્ય ખુલાસાથી મળશુદ્ધિ થવા લાગે છે. આ વિષયનો પાંચ વચ્ચા મનુષ્યો ઉપર પ્રયોગ કરીને અનુભવ મેળવ્યો છે. ”

“ માથાના વિકારોમાં શીર્ષાસનથી ઘણાજ લાભ થાય છે. આ આસનમાં રૂધિરાલિસરણ ઠીક રીતે થતું હોવાથી માથાનો દુઃખાવો મટી જાય છે. ”



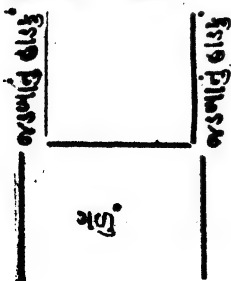
કંઠ-ખંધ.

યોગમાં “કંઠ-ખંધ”નું બહુજ મહત્વ બતાવ્યું છે. આ પુસ્તકમાં જણાવેલાં કેટલાંક આસનોમાં આ ક્રિયા કરવાનું જણાવ્યું છે. તેમાં છાતીની ઉપર કંઠમૂળમાં દાદી અડાડી રાખવાની માત્ર સૂચનાજ કરેલી હોય છે, પરંતુ તેના અપૂર્વ ગુણો વિષે ઝાઝો ઉદ્દેશ્યક રહેલો નથી. એટલા માટે “કંઠ-ખંધ” વિષે સંપૂર્ણ માહિતિ આપનારો જુદો લેખજ આ સ્થળે આપવામાં આવ્યો છે.

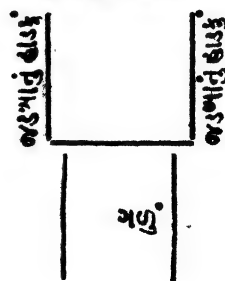
પ્રયોજક

કંઠ અર્થાત ગળાનો આકાર શંખ સમાન હોય, તે તેની ઉત્તમ સ્થિતિનું પ્રમાણ મનાય છે. સામે રહીને જોવાથી બંને જડખાંનાં હાડકાંથી કંઠ-ગળું મોટું દેખાવું જોઈએ. લાકડીના છેડા ઉપર ઉપા વાળેલા શેકારાની પેઠે જડખાંનાં હાડકાં પહોળાં અને ગળું લાકડી જેવું પાતળું દેખાતું હોય, તે ખુશી થવા જેવી સ્થિતિ ગણાય નહિ. સ્પષ્ટ સમજવા માટે નીચેનો આકૃતી જુઓ.

ઉત્તમ સ્થિતિ



કનિષ્ઠ સ્થિતિ



પાતળા ગળાવાળાને થોડી પથ્થુ અશક્તિ આવી જાય, તો મસ્તક કંપવા લાગે છે અને વૃદ્ધાવસ્થામાં તો બહુજ કપે છે. શીર્ષાસન કરવાથી આ દોષ દૂર થાય છે, કારણ કે તેમાં પગ ઉંચા રાખી ઉંચા મસ્તક ઉપર આખા શરીરનું વજન ઉચકી રાખવાનો અભ્યાસ કરવાથી ગળામાં ઘણીજ શક્તિ આવે છે, પરંતુ કંઠ સંબંધી અનેક દોષો દૂર કરવા માટે યોગમાં “કંઠ-બંધ” કરવાની ખાસ ક્રિયા જણાવી છે, તેનો નિયમિત અને વિધિસર પ્રયોગ કરવાથી અનેક લાભ થાય છે, એટલા માટે આ નીચે “કંઠ-બંધ” કરવાની રીતો બતાવી છે.

૧-સમસૂત્ર સ્થિતિ.

ઉભા રહીને કે બેઠાં બેઠાં-બંને રીતે ‘કંઠ-બંધ’ થઈ શકે છે. તે સમયે પીઠ, કેડ, ગણું અને માથું સમસૂત્રમાં અર્થાત સીધી લીટીમાં-એકસરખાં રહેવાં જોઈએ. સમસૂત્રમાં શરીરને રાખ્યા વિના કરેલા ‘કંઠ-બંધ’થી લાભ થતો નથી.

૨-કંઠ-પુરો-બંધ

કંઠના મૂળમાં દાઢીને ઢખાવી રાખવાથી આ બંધ સિદ્ધ થાય છે, અર્થાત ગળાના મૂળમાં જ્યાંથી છતી શરૂ થાય છે, અને જે ભાગ ઉપર અંશુઠો મૂકવાથી પોચું પોચું લાગે છે, તે સ્થળે દાઢીને ઢખાવી રાખવી જોઈએ. આથી ખરડાની કરોડમાંના મણિયોનું સ્થાન શુદ્ધ થાય છે. આવી રીતે થોડો સમય દાઢીને ઢખાવી રાખવાથી ગળાના પાછલા ભાગ ઉપર સારી પેઠે ખેંચાણ થાય છે અને તેથી તે સ્થળની નાડીઓ ઉપર શુભ અસર થવાનો તેજ દ્રષ્ટે અનુભવ થાય છે.

ઘણા ભાગે લખતાં, વાંચતાં, વગેરે સ્થિતિમાં મનુષ્યનું મસ્તક આગલી બાજુ ઝુકેલું રહે છે, તેથી ગળાના પાછલા ભાગમાં જે દોષ ઉત્પન્ન થાય છે, તેની નિવૃત્તિ ‘કંઠ-ખંધ’ના નિત્ય પ્રયોગથી થઈ જાય છે. આ કારણથી ‘કંઠ-ખંધ’ને કેટલાક આયુષ્યવર્ધક માને છે.

થોડો વખત ડાઠીને કંઠમૂળમાં દબાવી રાખવી, પશ્ચાત્ માથું અને ગળું સીધું કરી લેવું. વળી ફરીથી ડાઠીને કંઠમૂળમાં લગાડવી, આ પ્રમાણે વારંવાર કરવાનો અભ્યાસ કરવો. ખુબ મ્હાવરો થયા પછી લાંબા વખત સુધી ‘કંઠ-ખંધ’ કરવો. આની સાથે કુંભક કરવાનો પણ અભ્યાસ રાખ્યો હોય, તો વિશેષ લાભ થાય છે. આનાથી છાતી પણ વિશાળ થાય છે.

૩ કંઠ-પૃષ્ઠખંધ

પ્રથમ જણાવેલા “કંઠ-પુરોખંધ” માંથી મસ્તક સીધું કરીને તેનો પાછલો ભાગ ગળાના પાછલા ભાગ સાથે અડાવવો. આ સમયે આંખ, નાક અને મુખ આકાશ તરફ આવી રહેશે અને છાતી આગળ નીકળી આવશે. પ્રથમ જણાવેલા કંઠ-પુરોખંધમાં માથું આગળ નમાવવું પડે છે અને આમાં તેથી ઉલટું-પાછળ નમાવવું પડે છે.

આ પ્રયોગથી પ્રથમના પ્રયોગ જેવોજ લાભ થાય છે.

૪ બ્રાહ્મ-કર્ણ-સ્પર્શન

આરંભમાં જણાવ્યા પ્રમાણે સમસ્ત્રમાં શરીર રાખીને જમણા ખભા સાથે જમણો કાન અને ડાબા ખભા સાથે ડાબો કાન અડાવવો-આમાં ખભો જરા પણ ઉંચો ન થવો

બેઠ્યો. આ પ્રમાણે વારંવાર કરવાથી વિરૂદ્ધ દિશાની નાડીઓ શુદ્ધ થાય છે.

૫ બાહુ-હનુ-સ્પર્શન

પ્રથમ શરીરને સમસૂત્રમાં રાખવું. પછી ગળું ફેરવીને ડાઠી એક ખભા સાથે અડાડી રાખવી, થોડી વાર પછી બે પ્રમાણે ખીબા ખભા સાથે ડાઠીને અડાડી રાખવી. આ પ્રમાણે વારંવાર કરવાથી ગળું શુદ્ધ થાય છે અને તેની નસ-નાડીઓ નિર્દોષ બની જાય છે.

૬ હનુ-સ્કંધાસ્થિ-સ્પર્શન

બાહુથી બે હાડકાં ગણાના મૂળમાં આવીને મળે છે, તેનું નામ સ્કંધાસ્થિ છે. ઉક્ત બે હાડકાંમાંથી કોઈ એક હાડકાની મધ્યમાં ડાઠીને અડાવવી અને ખીજીવાર ખીજી બાજુના પૃષ્ઠ-ભાગ ઉપર માથું લઈ જવાથી આ બંધ સિદ્ધ થાય છે. એજ પ્રમાણે ખીજી બાજુના હાડકાની મધ્યમાં ડાઠી લગાડીને વિરૂદ્ધ બાજુ તરફ માથું લઈ જવાથી ખીજી બાજુનો બંધ સિદ્ધ થાય છે. આ પ્રમાણે વારંવાર કરવાથી ઘણો લાભ થાય છે.

૭ શીર્ષચક્ર

સમસૂત્રમાં ઉભા રહીને ગળું અને માથું બંનેને ગોળ ફેરવવાં. જેટલાં ફેરવી શકાય તેટલાં ફેરવવાં. આ પ્રમાણે ડાબું-જમણું વારંવાર ઘુમાવવાથી ઘણો ફાયદો થશે.

૮ સિંહાસન

આમાં નાનાં બાળકોને ડરાવવા માટે ઘણું ઉપયોગી છે, તેમ કરવાનું છે. પ્રથમ સમસૂત્રમાં ઉભા રહી થોડું

શકે તેટલું મોઢું પહોંચું કરો, પછી જીભ નીકળી શકે તેટલી બહાર કાઢો. દાંતની બત્રીસી જેટલી બહાર દેખાડી શકાય તેટલી ઉઘાડી કરો. આંખોના ડાળાને પણ હ્રદય બનાવો અને ગળાંની નસો બહાર દેખી શકાય તેટલી ખેંચીને આપનું મુખ ભયાનક દેખાંચ તેમ કરો. આશિષ સાથે ગમ્મત મેળવવી હોય, તો એક દર્પણ પાસે રાખી આપનાં મુખનું દર્શન કરવું અને બે-ચાર નાનાં બાળકોને આપની સામે બેસાડીને આ પ્રયોગ કરવો. આ ક્રિયાને સિંહાસન કહે છે. તેનાથી કંઠ અને મુખના સ્નાયુઓનું ઉત્તમ પ્રકારે ખેંચાણ થતું હોવાથી આ ક્રિયા ઉત્તમ ગુણકારક છે.

૯ આરોહ અને અવરોહ.

પ્રથમ સમસૂત્રમાં શરીર રાખીને ગળાને ઉપર ઉઠાવવું તેને આરોહ કહે છે. પશ્ચાત ગળાને અંદર દબાવવું, તેને અવરોહ કહે છે. આનાથી ગળાના સ્નાયુ નિર્દોષ બને છે.

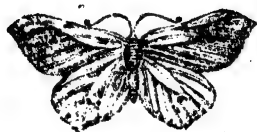
૧૦ શીર્ષજમણ.

સમસૂત્રમાં શરીર રાખીને તમારું માથું જમણી તથા ડાબી બાજુ જેટલું ઘુમાવી શકાય તેટલું વારંવાર ઘુમાવો. પથારીમાં સુતાં સુતાં આ ક્રિયા કરી શકાશે. આથી પણ ગળાના સ્નાયુ નિર્દોષ બને છે.

કંઠને સ્વર્ગદ્વાર કહે છે, તેની શુદ્ધતા માટે પુરવો પ્રયત્ન કરવાની આવશ્યકતા છે. કંઠ નિર્દોષ થવાથી સ્વર ઉત્તમ થાય છે. માથામાંથી મજ્જાપ્રવાહ ઉત્તમ પ્રકારે નીચે સુધી શુદ્ધ રહેી શકે છે, આથી કંઠની શુદ્ધિ સાથે સમસ્ત શરીરના આશિષને સંબંધ રહેલો છે.

એ સિવાય કંઠ-ખંધનું એક આથી વિશેષ મહત્વ એ છે કે કેવળ કુંભક સિદ્ધ કરવા માટેજ લાંબા કાળ સુધી ઠાઠીને કંઠમૂળમાં દબાવી રાખવાની આવશ્યકતા છે. આવી સ્થિતિમાં લાંબો વખત બેસી રહેવાનું ત્યારેજ શક્ય બની શકે છે કે બ્યારે ગળાની નાડીઓ નિર્મળ બની ગઈ હોય. એટલા માટે ‘કંઠ-ખંધ’ નો અભ્યાસ ખાસ કરવાની જરૂર છે.

ઉપર પ્રમાણે ‘કંઠ-ખંધ’ ની જે દશ પ્રકારની વ્યાયામ બતાવી છે, તે પ્રત્યેકનો મહાવરો આરંભમાં પાંચ વાર અને પછી દશ કે વીસ વખત કરવો. કોઈ વિશેષ કારણથી કોઈ વિશેષ વ્યાયામ અધિકવાર કરવાથી કાંઈ તુકસાન થતું નથી. પ્રત્યેક ક્રિયા આઠ દશ મીનીટ કરવી.



આસનોનું રહસ્ય

આસનોનું રહસ્ય સમજ્યા પછી જ આસનોનો અભ્યાસ કરવાથી ઘણો લાભ થાય છે; એટલા માટે આસનોના મૂળ-તત્ત્વ વિષે અત્રે થોડો વિચાર કરવાનું આવશ્યક છે. પ્રાણી-ઓની જાતોના જેટલા પ્રકાર છે, તેટલા પ્રકારનાં આસનો યોગના ગ્રંથોમાં જણાવ્યાં છે; અર્થાત્ પ્રત્યેક જાતનાં પ્રાણીને જોઈને એક અથવા અનેક આસનો નિર્માણ કરવામાં આવ્યાં



છે. ખાનુના ચિત્રમાં જણાવ્યા પ્રમાણે ઘણા સમય સુધી એ-સી રહેલો શ્વાન ઉઠતી વેળા અંગોની સુસ્તી

ઉઠાડવા માટે શરીરને જે પ્રકારનો મરોડ આપે છે, તે જોઈને સ્પર્શન નિશ્ચિત થયું હોય એમ લાગે છે. જો આપણે આપણા જોવામાં આવતાં પ્રાણીઓના વ્યવહાર અને તેના હલન-ચલનનું સૂક્ષ્મ દૃષ્ટિથી અવલોકન કરીશું, તો આ વાતની તરત ખાતરી થશે. ઋષિમુનિ અને યોગીજનો પ્રત્યેક પ્રાણીના વ્યવહાર અને તેના હલનચલનનું સૂક્ષ્મ દૃષ્ટિથી અવલોકન કરતા હતા, એટલું જ નહિ પણ તેઓ વૃક્ષ-વનસ્પતિ આદિનું પણ નિરીક્ષણ કરીને તેમાંથી જે જે લાભકારક તત્ત્વ જણાય, તેનો સ્વીકાર કરતા હતા અને એજ તેમની ઉન્નતિનો મૂળમંત્ર હતા. આ યુગમાં પણ પશ્ચિમના કેટલાક શોધકોએ વિધવિધ પ્રકારનાં યત્રોની રચના કરી છે, તે જોઈશું, તો તેમણે આજ તત્ત્વનું અનુકરણ કરેલું આપણને જણાઈ આવશે જેમકે

આગબોટની રચના માછલીના જેવી અને ઔરોપલેનની રચના પંખીના જેવી કરવામાં આવી છે. માછલી જે જે અંગોની સહાયતા જળમાં અનેક પ્રકારની ફીડા સરળતાથી કરી શકે છે તે તે અંગોના જેવોજ આગબોટના અંગોનો પણ આકાર રાખવાથી અગાધ જળમાં તે સરલમાં સળ રીતે ઝડપથી ચાલી જાય છે. એજ પ્રમાણે આ અદ્ભુત વિશ્વમાં કુદરતનું બારીક અવલોકન કરીએ, તો તેમાંથી ઘણું જોવા, જાણવા અને શીખવાનું મળી શકે છે. અસ્તુ.

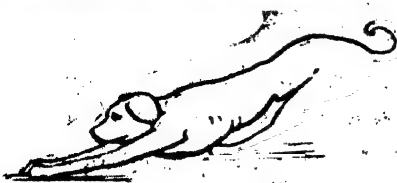
અત્રે આપણે આસનોની રચના અને તેના રહસ્ય વિષે વિચાર કરવાનો છે. જે જે પશુ-પંખી નિત્ય તમારી આસપાસ ફેરવાય છે, તેના નાનાવધ વ્યવહારોનું શાંતિથી બારીક નિરીક્ષણ કરશો, તો તેમાંથી ઘણું જોવાનું મળી શકશે. બિલાડી જે સમયે સૂઈને ઉઠે છે, તં સમયે તે ચાર પગ ઉપર ઉભી રહીને



પેટનો વચલો ભાગ સંકેત્યાવી બરડાની કરોડ કમાનની પેઠે ઉંચી કરે છે અને તે પછી પોતાની અન્ય પ્રવૃત્તિમાં પડે છે. પાઠકોએ આવા પ્રકારનું આસન કરતાં બિલાડીને અનેક-

વાર જોઈ હશે. કોઈના પણ શીખવ્યા વગર બિલાડી આ આસન સ્વભાવિક રીતેજ કરે છે, અને પોતાના શરીરની સુસ્તી ઉઠાડે છે.

તેજ પ્રમાણે જ્ઞાન મહાશયને જોઈશું, તો તેઓ તો આપણને ચાર-પાંચ આસનોનો ઉપદેશ આપશે. બાજુનું ચિત્ર



ચિત્ર જુઓ ! તેમાં તે આગલા પગને એક સ્થળે સ્થિર રાખીને સઘળા શરીરને પાછળ ખેંચીને સુસ્તી ઉઠાડવાનું આસન કરે છે.

એજ પ્રમાણે શ્વાનના હલનચલન પ્રત્યે ઝીણી નજરથી જોઈશું તો અન્ય આસનો પણ આપણા બાણવામાં આવી શકે છે.

જે પશુ અથવા પંખીના નામ ઉપરથી આસનોનાં નામ પાડવામાં આવ્યાં છે, તેમનું અવલોકન કરવાથી તેઓ કેવી રીતનું સ્નાયુ-ચાલન કરે છે તથા તેમનો સ્વભાવ-ધર્મ કેવો છે તે જાણી શકાય છે, તેમજ તેમના અવયવોના હલનચલન ઉપરથી આસનોનું પણ જ્ઞાન થઈ શકે છે. વિશેષતઃ વાનર અને રીંછની હાલચાલ જોવાથી તેમનામાં અનેક આસનો સ્વભાવસિદ્ધ હોવાની ખાત્રી થશે. તેઓ જ્યારે કુચેષ્ટાઓ કરતા હોય છે, ત્યારે પ્રત્યેક વેળા તેમાં વિધવિધ આસન દ્રષ્ટિએ પડે છે. આ પ્રમાણે નિત્ય વારંવાર તેઓ સ્વાભાવિક રીતેજ આસનો કરતા હોવાથી તેમના શરીરમાં ચરખી (મેદ) ઘણીજ ઓછી રહે છે અને તેથી તેઓ હંમેશાં ઘણાંજ કૂર્તિમાં રહે છે. આપણે પણ તેમનો પેઠે આસનો કરતા હોઈએ, તો શરીર હલકું અને ચંચળ રાખી શકીએ. વાનર અને રીંછના હાથ-પગ એટલી બધી ચપલતાથી ફરે છે કે તે પોતાના શરીરના કોઈપણ ભાગનો અતિસહેલાઈથી સ્પર્શ કરી શકે છે. મનુષ્યોમાં ઘણાને ખરડાના મધ્ય ભાગમાં ખંજવાળ આવતી હોય, ત્યારે પોતાનો હાથ ન પહોંચી શકવાથી અન્ય માણસની સહાયતા લેવી પડે છે, તેમણે વાનર અને રીંછ પાસેથી હાથ પગ ફેરવવાનું શિક્ષણ મેળવવું જોઈએ.

સર્પ, ઉંટ, માછલી, હંસ, મોર, બગલો આદિ અનેક પશુ-પક્ષીઓનાં નામ ઉપરથી જે જે આસનોનાં નામ રાખ-

વામાં આવ્યાં છે અને જે આસનો સાથે જે પશુપક્ષીનો વિશેષ સંબંધ છે, તેનું ચિત્ર તે આસન સાથે પ્રાયઃ આ પુસ્તકમાં આપવામાં આવ્યું છે. તે ઉપરથી તે પશુ-પક્ષીઓના સ્વાભાવિક હલનચલન સાથે આસનનો કેવા પ્રકારનો સંબંધ છે, તે વાંચનાર જાણી શકશે.

આ શિવાય એક બીજી વાત પણ આમાંથી જાણવાની છે. આપણા શાસ્ત્રકારોના મતાનુસાર માણસ ઇતર સર્વ યોનિયોમાંથી પસાર થઈને છેવટે મનુષ્યયાનિમાં આવે છે. “ગર્ભાશયમાં પણ મનુષ્યગર્ભનાં પરિવર્તનોમાં આ વિકાસનો સંપૂર્ણ ઇતિહાસ માલમ પડે છે” પ્રત્યેક અન્ય યોનિનાં પ્રાણીઓનાં શરીરમાં જે વિશેષતા છે, તે સૂક્ષ્મ પ્રકારથી મનુષ્યશરીરમાં પણ વિદ્યમાન હોય છે, એટલા માટે સર્વ પશુ-પક્ષીઓના વિશેષ અંગવિક્ષેપો મનુષ્યોના માટે લાલદાયક હોવાનો સંભવ છે અને તેથી જે યોગિજનોએ આસન-વિચારમાં પોતાનું સમસ્ત જીવન વ્યતીત કરીધું છે, તેઓ કહે છે કે “જેટલા પ્રકારની પ્રાણીઓની જાતિઓ છે, તેટલા પ્રકારનાં આસનો છે.” આ ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે કે અન્ય પ્રાણીઓના “અંગ-આલન”નું અનુકરણ કરવાથી મનુષ્ય દેહને નિઃસંદેહ આરોગ્ય પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. આ તત્વ ઉપરથીજ આસનોની મૂળ રચના થઈ છે, તે જો વાંચનારના બરાબર ધ્યાનમાં આવી જાય, તો તેઓ અધિક વિચાર કરીને નવીન આસનો પણ શોધી શકે. અસ્તુ.

આજ પ્રમાણે નાનું બાલક પોતાના હાથ-પગ કેવા પ્રકારે હલાવેચલાવે છે, તેનો પણ વિચાર કરીએ, તો તેમાંથી

પણ આસનોની વ્યાયામનું તત્ત્વ જણાશે. જો કે સાવ નાનાં બાલકને વિવિધ પ્રકારનાં કે કોઈ એકાદ સંપૂર્ણ આસનની આવશ્યકતા નથી, તથાપિ બાલકને નીરોગ અને આનંદમાં રહેવા માટે તેના હાથ-પગની વ્યાયામ ખાસ કારણભૂત છે. પારણામાં સુતાં સુતાં હસ્તે મુખડે જ્યારે કોઈ નાનું બાળક પોતાના હાથ-પગની રેત્રાભાવિક રમત કરી રહ્યું હોય, ત્યારે તેનું સૂક્ષ્મ નિરીક્ષણ કરી જોનારને નૈસર્ગિક આનંદ સાથે વ્યાયામનું રહસ્ય સમજાયા વિના નહિ રહે. બાળક ઉંઘમાં હોય અથવા રોગી હોય ત્યારે તે આવી વ્યાયામ નથી કરતું, પરંતુ જ્યારે તે નીરોગ અને આનંદમાં હોય, ત્યારેજ કરે છે. આવાં નાનાં બાલકોની વ્યાયામમાં ડબ્બેલ્સ આદિ કૃત્રિમ વ્યાયામ દેખાતી નથી, પરંતુ તે પોતાના હાથ-પગને વારંવાર ઉંચા-નીચા કરીને “ ખેંચવાની વ્યાયામ ” કરે છે. આસનોની વ્યાયામ કરવાની જેટલી પદ્ધતિયો છે, તેમાં ખેંચવાની વ્યાયામ મુખ્ય ગણાય છે.

બેઠક, હંડ, દોડ મુદ્દગલ આદિ અનેક પ્રકારની જે વ્યાયામ છે, તેમાં વજન ઉપાડવું તેમજ એકજ પ્રકારની ગતિ એક એક સ્નાયુઓને અનેક વાર આપવાનું હોય છે. તેથી સ્નાયુઓના આકારમાં વૃદ્ધિ થાય છે; તેમજ બળ પણ વધે છે, તથાપિ તેમને આરોગ્ય પ્રાપ્ત થતું નથી. કારણ એ છે કે સ્નાયુઓની ગતિ અધિક કરવાથી, તેમાં રક્ત પણ અધિક આવે છે, અને ત્યાં પ્રમાણથી અધિક રક્તનો સંચય થવાથી તેમાંના સૂક્ષ્મ મજ્જાતંતુ ફાટી જાય છે. આ પ્રમાણે ઉક્ત પ્રકારની વ્યાયામથી શક્તિ વધવા છતાં આરોગ્ય અપાતું નથી.

પહેલવાનોનાં શરીર અતિ બળવાન તથા હૃદયુષ્ઠ હોવા છતાં તેઓ દીર્ઘાયુષી થતા નથી, પરંતુ યોગી લોકો તેમને બચ-પણથી યોગ જીવન સિદ્ધિ હોવાથી તથા નોરોગ માતપિતાથી જન્મ હોવાના કારણથી ત્રણ ગણું આયુષ્ય પ્રાપ્ત કરી શકે છે. (પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે મૃત્યુની સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરનારા યોગી-જનો આ સમયમાં પણ વિદ્યમાન છે.) આ પ્રકારની અતિમ સિદ્ધિને બાદ કરીએ, તોપણ સાધારણ આરોગ્ય માટે “ ખેંચાણુની વ્યાયામ ” અર્થાત્ યોગાસન ઘણુંજ લાભદાયક થાય છે, તેમાં જરાપણ શંક્ય નથી. જો કે પહેલવાનોની વ્યાયામના જેટલું તેનાથી બલ આવતું નથી, તથાપિ મુખત્વે આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે અને સાધારણ બળ પણ વધે છે.

બીજી ધ્યાનમાં લેવા યોગ્ય વાત એ છે કે પહેલવાનોની વ્યાયામથી હૃદય ઉપર ઘણુંજ દબાણ થાય છે, તેથી ઘણું કરીને તેઓનાં હૃદય અતિ નિર્બલ હોય છે અને એજ કારણથી તેઓનાં અકાલ મૃત્યુ થાય છે. યોગાસનોની વ્યાયામથી આવા પ્રકારનું હૃદય ઉપર દબાણ થતું નહિ હોવાથી કોઈ બીજાનું નુકસાન થતું નથી.

હવેથી અમે લખવાની સુગમતા માટે પહેલવાનોની વ્યાયામને ‘ દબાણુની વ્યાયામ ’ અને યોગાસનોને ‘ ખેંચાણુની વ્યાયામ ’ લખીશું અને અત્રે આ બંને પ્રકારની વ્યાયામના લાભ લાભ વિષે પણ થોડો વિચાર કરીશું. પ્રથમ જણાવી ગયા તેમ “ દબાણુની વ્યાયામ ” માં સ્નાયુની

અનેકવાર ગતિ કરવાથી તેમાં અધિક રક્ત આવે છે અને તેનું દબાણ વધી જાય છે. આ પ્રમાણે જે સ્નાયુઓ વડે આ વ્યાયામ કરવામાં આવે છે, તે સ્નાયુઓમાં પ્રમાણથી અધિક લોહીનો જમાવ થઈ જાય છે અને તે સ્થાનની નસ-નાડીઓમાં લોહીનું દબાણ વધી જાય છે, તેથી સૂક્ષ્મ નસ-નાડીઓ તથા સૂક્ષ્મ મજ્જાતંતુ ફાટી જાય છે અને તેનાં ગુંદળાં બની જાય છે. આજ કારણથી પહેલવાનોના સ્નાયુ પથર જેવા સખ્ત બની જાય છે. જો કે તેઓમાં બળ વધે છે, પરંતુ તે કાંઈ આરોગ્ય-અવસ્થા નથી હોતી. આવી રીતે સ્નાયુમાં રક્ત-પ્રવાહ અધિક કરવાથી લાલ સાથે નુકસાન પણ થાય છે. જે પ્રમાણે નળીમાં કાંઈ અટકી રહ્યું હોય, તે સાફ કરવા માટે તેમાં જોરદાર જલપ્રવાહની આવશ્યકતા છે, તેજ પ્રમાણે જોરદાર રક્ત પ્રવાહથી સ્નાયુની શુદ્ધતા થઈ શકે છે, પરંતુ પહેલવાનોની વ્યાયામથી રક્તનો પ્રવાહ નહિ, પણ રક્તનો જમાવ થાય છે અને એજ દોષકારક છે. તેઓની વ્યાયામમાં સ્નાયુમાં આવેલું રૂધિર વહી જતું નથી, પણ મોટે ભાગે ત્યાંજ સ્થિરતા કરી જાય છે. આજ કારણથી તેઓમાં સ્થૂલતા આવી જાય છે.

આવી જાતનો દોષ ન આવે, તે માટે યોગિજનોએ આ-સનોની વ્યાયામ અર્થાત્ “ જેન્ચાણની વ્યાયામ ” સિદ્ધ કરી છે. તેમાં પ્રાયઃ સ્નાયુનું જેન્ચાણ થાય છે. રબરની નળી જેવી નાની મોટી નસ-નાડીઓ આખા શરીરમાં છે, તે વાટે સ્નાયુઓમાં પણ રક્ત-પ્રવાહ પહોંચે છે. જે પ્રમાણે ભરેલી રબરની નળીને જેન્ચવાથી તે ચપટી થઈ જાય છે અને તેથી

તેમાં ભરેલા પાણીનો પ્રવાહ ચોછો થઈ જાય છે, તેજ પ્રમાણે સ્નાયુનું ખેંચાણ થવાથી જેટલો સમય સ્નાયુને ખેંચી રાખવામાં આવે, તેટલો સમય તેમાં રૂધિર ચોછું રહે છે. થોડા સમય પછી પુનઃ જ્યારે સ્નાયુને ઢીલો કરી દેવામાં આવે છે, ત્યારે તેમાં જોરથી રૂધિરનો પ્રવાહ ધસી આવે છે, અને તેથી તે સ્થાનની મૂળશુદ્ધિ થઈ જાય છે. આ પ્રમાણે સંપૂર્ણ આસન કરવાથી સઘળા શરીરમાં શુદ્ધ રક્તનો પ્રવાહ જોરથી શરૂ થાય છે અને તેથી શરીરને આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. પહેલવાનોની વ્યાયામમાં ઠેકાણે ઠેકાણે રૂધિરનો જમાવ થાય છે, પરંતુ યોગાસનોની વ્યાયામમાં ઠેકાણે ઠેકાણે શુદ્ધ રક્તનો પ્રવાહ શરૂ થાય છે. આજ મુખ્ય તફાવત આ બંને વ્યાયામ પદ્ધતિઓમાં રહેલો છે અને એ કારણથી તે બંનેનાં પરિણામ પણ ભિન્ન ભિન્ન આવે છે. આ વસ્તુને ધ્યાનમાં રાખીને વાંચનારે આસન કરતી વેળા કયા કયા સ્નાયુઓ ઉપર ખેંચાણ થાય છે તે જોવું, તે તે સ્નાયુની શુદ્ધતા થવાની તેજ સમયે અવશ્ય ખાતરી થઈ જશે; એટલુંજ નહિ પણ જે સ્નાયુને શુદ્ધ કરવાનો ઈચ્છા થાય તે સ્નાયુનું ખેંચાણ થાય, તેવા પ્રકારનાં આસનોની નવીન વ્યાયામ શોધી કાઢવાનો ઉત્સાહ ઉત્પન્ન થશે.

યોગતા ગ્રંથોમાં જેટલાં આસનો લખ્યાં છે, તેટલાંજ છે એમ માનવાનું કાંઈ કારણ નથી; કારણ કે વસ્તુતઃ આસનો અસંખ્ય છે. યોગના ગ્રંથોમાં તે લખ્યું છે કે “ચોરાશી લક્ષ યોગિ છે, માટે ચોરાશી લક્ષ આસનો પણ છે.” તેમાંથી કેવળ ચોરાશી આસનોનોજ ઉપયોગ

થાય છે, પરંતુ અન્ય આસનો શોધીને તેનો પણ ઉપ-
યોગ કરી શકાય અને તે વડે શરીરની અધિકાધિક આરોગ્યતા
સંપાદન કરી શકાય.

૧. આસનોમાં કેટલાંક ઉભા રહીને કરવાનાં છે,
૨. કેટલાંક બેસીને કરવાનાં છે,
૩. કેટલાંક સૂઈ રહીને કરવાનાં છે અને
૪. કેટલાંક માથું નીચે અને પગ ઉપર રાખીને કરવાનાં છે.

આ પ્રમાણે મુખ્ય ચાર વર્ગનાં આસનોમાં કેટલાંકના
ઉપવર્ગો પણ થઈ શકે છે. એથા વર્ગનાં આસનોમાં શીર્ષા-
સન, કપાલી આસન, કપાલાસન, મસ્તકાસન,
વિપરીત કરણી, વિપરીતાસન, સર્વાંગાસન, વૃક્ષા-
સન, અર્ધવૃક્ષાસન, હસ્તવૃક્ષાસન, સુકતહસ્ત
વૃક્ષાસન બિહ્વંપદ્માસન આદિ આસનોનો સમા-
વેશ થાય છે. જોકે આ આસનોમાં કંઈક અંશે ભિન્નતા ઉભરે
છે, તથાપિ તેનું તત્ત્વ તો એકજ છે. માથું નીચે અને પગ
ઉપર રાખવાનું અર્થાત્ વિપરીત ઉભા રહેવાનું તત્ત્વ ઉકત
સર્વ આસનોમાં સમાનજ છે અને તેથી તેનું પરિણામ
પણ શરીર ઉપર સમાનજ આવે છે. માત્ર તેમાં જેટલી
ભિન્નતા છે, તેટલા પ્રમાણમાંજ તેના ફળમાં પણ ન્યુનાધિ-
કતા હોય છે. એજ પ્રમાણે બાકીના વર્ગનાં આસનો
માટે બાણુવું.

ઉપર બજાવી ગયા તે પ્રમાણે ઉપર્યુકત વર્ગોમાં ઉપવ-
ર્ગમાં મૂકા શકાય તેવાં પણ આસનો છે. તેમાંથી વાંચનાર

પોતપોતાની દૃષ્ટિ પ્રમાણે ઉપવર્ગ પાડી શકશે અને કયા આસન સાથે મળતાપણું કે જુદાપણું છે તેનો પણ વિચાર કરી શકશે. અત્રે તો નામમાત્ર તે વિષે સૂચના કરી છે.

જે આસનો પથારીમાં સુતાં સુતાં કરવાનાં છે, તે હૃદયની નિર્બળતાવાળાં મનુષ્યો માટે કરવા યોગ્ય છે. આજ-કાલ જનતામાં હૃદયની નિર્બળતા અતિ વધી ગઈ છે. ચાહ, કેદી, તંબાકુ, દારૂ આદિ વ્યસનોનાં કારણથી ઉક્ત વ્યાધિનો જન્મ થાય છે. સંગદોષ અને મૂર્ખતાથી લોહો પોતાના અને પોતાનાં સંતાનોના હિતનો વિચાર કર્યા વિના ઉક્ત વ્યસોનોમાં દિનપ્રતિદિન વધારે ને વધારે ફસાતા જાય છે અને તે કારણથી હૃદયના રોગીઓનો પણ વધારો થતો જાય છે. આવા મહાશયોના માટે સુતાં સુતાં કરવાનાં આસનો લણાંજ લાભદાયક છે. કેમકે તે આસનોમાં હૃદય ઉપર વજન આવતું નથી, તેથી હૃદયને આરામ મળે છે. હૃદયની નબળાઈવાળાંને ચોથાવર્ગના અર્થાત્ માથું નીચે અને પગ ઉપર રાખવાનાં આસનો પણ લણાં ફાયદો કરે છે. તેજ પ્રમાણે અન્ય વર્ગની વ્યાયામ પણ અલ્પ પ્રમાણમાં કરવાથી કાંઈ નુકસાન નથી, પરંતુ અત્રે અમુક-ખાસ વ્યાધિ ઉપર અધિકમાં અધિક લાભ આપનારાં કયાં આસનો છે તે દૃષ્ટિથીજ લખવામાં આવ્યું છે. કેઈ પણ આસન કરો, તેથી પહેલવાનોની વ્યાયામની પેઠે શ્વાસની ગતિ અતિ વેગવાળી થતી નહિ હોવાથી હૃદયની નબળાઈવાળાંને હાનીકારક થશે નહિ. શ્વાસનો વેગ વધી જાય, તેવા પ્રકારની વ્યાયામ હૃદયનાં નબળાં મનુષ્યો માટે અવશ્ય હાનીકારક છે અને જે વડે

આસનો વેગ વધતો નથી તેવી વ્યાખ્યામથી તેવો કાંઈ ભય નથી. આ ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે કે પ્રાયઃ સર્વે આસનો તેવાઓના માટે લાભકારી તો છેજ, પરંતુ સુતાં સુતાં કરનાનાં આસનો અધિકમાં અધિક લાભદાયક છે.

મોટાં શહેરોમાં રહેનારાં સર્વે મનુષ્યોને અનુભવ હશે કે તેવાં શહેરોમાં લોકોને પાણી પુરું પાડવા માટે નળની યોજના કરેલી હોય છે. શહેરનો નજીક અથવા દૂર ઉંચા પ્રદેશમાં જ્યાં પાણીનો મોટો જથ્થો હોય, તેવી મોટી નદી કે સરોવરમાંથી શહેર સુધી મોટો નળ મૂકેલો હોય છે, તેની સાથે નાના મોટા નળનું અનુસંધાન કરીને શહેરના સઘળા ભાગોમાં તે ફેલાવવામાં આવેલા હોય છે. આ સઘળા નળ કાંઈ સીધા હોતા નથી, પરંતુ એક બીજાને ભેડેલા હોય છે, ત્યાં વાંકા વાળેલા હોય છે. કોઈ ઠેકાણે કાટખૂણા જેવા અને કોઈ ઠેકાણે તેથી વધારે કે ઓછા વાળેલા હોય છે. આવા ઠેકાણે પાણી સાથે આવેલો કચરો માટી અને અન્ય પ્રકારનો મળ એકઠો થઈ ભરાઈ રહે છે. આવાં કારણોથી પાણીનો પ્રવાહ લોકોને મળતો નથી. લોકો અધિકારીઓને ફરિયાદ કરે છે અને તેથી તેઓ આવીને નળ સાફ કરી જાય છે, એટલે પૂર્વાવત પાણીનો પ્રવાહ ચાલુ થાય છે. આજ પ્રમાણે શરીરની પણ અવસ્થા છે. હૃદયમાં રૂધિરનો જથ્થો હોય છે, તે નસ-નાડીઓ દ્વારા સઘળા શરીરમાં પહોંચે છે, જેથી શરીર સુખી રહે છે. જો કે પરમકૃપાળુ પરમેશ્વરે શરીરમાં નસનાડીઓની ઉત્તમ અવસ્થા કરેલી છે, તથાપિ અમયે તેમજ નાડીઓના સાંધા તથા જોડાણમાં કોઈ પણ કારણવશાત્ મળ ભરાવા લાગે છે.

જ્યાંસુધી યૌવનનું રૂધિર વેગથી ચાલતું રહે છે, ત્યાંસુધી આવી અડચણ ઓછી જણાય છે અને રોગ-દોષ ઓછા થાય છે; પરંતુ જ્યારે શરીર કૃશ થવા લાગે છે અથવા વૃદ્ધાવસ્થા આવે છે, તે સમયે ઉક્ત નાડીઓના સાંધાઓમાં મળ લગવા લાગે છે, ત્યારે નાના પ્રકારના વ્યાધિયો ઉત્પન્ન થાય છે. શારીરિક નિર્બલતાના પ્રમાણમાં આવા દોષ વધારે કે ઓછા થાય છે. જ્યારે શરીર ઘણું જ નિર્બલ થઈ જાય છે, ત્યારે ઉક્ત નિયમાનુસાર નાડીઓમાં મળ પણ વિશેષ એકઠો થાય છે અને તે કારણથી કોઈવાર અકાળ મૃત્યુ નીપજે છે. આથી આવા પ્રકારના દોષો દૂર કરવા માટે સ્નાયુઓના “ ખેંચાણની વ્યાયામ ” અતિ ઉત્તમ છે. ઘણું કરીને પ્રત્યેક આસનમાં સ્નાયુનું ખેંચાણ થાય છે. અને તેથી નસ-નાડીઓ શુદ્ધ થાય છે. માટે વારંવાર આસનો કરવાથી હૃદયેશાં શરીર શુદ્ધ થાય છે. અને આરોગ્ય રહે છે. રક્તમાં જે જીવન હોય છે, તે આસનો કરવાથી સઘળા શરીરમાં ફેલાઈ જાય છે. આ પ્રમાણે આસનોનું રહસ્ય સમજીને જે સ્થાનમાં વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય, તે સ્થાનના સ્નાયુઓનું ખેંચાણ થાય, તેવા પ્રકારનાં આસનોદ્વારા તે વ્યાધિને દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

આ પુસ્તકમાં પ્રત્યેક આસનનું ચિત્ર આપવામાં આવેલું છે, તેમજ જે પશુ-પક્ષીની સાથે તેનો સંબંધ હોય છે, તેનું પણ ચિત્ર સાથેસાથે આપેલું છે. પ્રત્યેક આસનના વર્ણનમાં તેનું રહસ્ય, તેનાથી નીપજતાં પરિણામો અને કયા કયા રોગો ઉપર તેનો ઉપયોગ કરવો તે વિષે સ્પષ્ટ સમજૂતી આપવામાં આવી છે. જે વાંચનાર તેનું સારીપેઠે મનન

કરીને સ્વયં અનુભવ લેશે, તો તેમને આસનોનું રહસ્ય ખરા-
ખર સમજવામાં આવી જશે.

આ આસનોમાં કેટલાંક બલવર્ધક, કેટલાંક સ્નાયુ તથા
નસ-નાડીઓ શુદ્ધ કરનારાં, કેટલાંક ઉપરના બંને ગુણો
ધરાવનારાં, કેટલાંક ઉત્સાહવર્ધક અને કેટલાંક આસનો લવિ-
ષ્યમાં આવનારા રોગોને અટકાવનારાં છે. આ વિષયમાં આસ-
નોનાં વર્ણનમાં વિશેષ હકીકત અંશરૂપે આપવામાં આવી છે.
પાઠકોને વિનંતી છે કે તેમણે તેની સાથે પોતાનો પણ અનુ-
ભવ સરખાવી જોવો અને તેમાં કાંઈ તફાવત જણાય અથવા
કાંઈ નવીન લાભકારક તત્વ જાણવામાં આવે, તો તે અમારા ઉપર
લખી મોકલવું.

ઘણુંકરીને સઘળાં આસનો સ્ત્રી-પુરૂષ બંનેને કરવા યોગ્ય
હોય છે, પરંતુ તેમાંનાં કેટલાંક ખાસ પુરૂષો માટે તેમજ કેટલાંક
ખાસ સ્ત્રીઓને માટેજ છે.

જે જે આસનોમાં આવી વિશેષતા છે, તે તે આસનોના
વર્ણનમાં લખવામાં આવી છે. જે સ્થળે કાંઈપણ ઉલ્લેખ
કરેલો ન હોય, તે આસન સ્ત્રી-પુરૂષ બંનેના માટે સમાન
ગુણ આપનારું સમજવું.

જે આસનોમાં શુદ્ધ અને અંડકોશના વચલા ભાગમાં
પગની એડી રાખવાની હોય છે, તે સ્ત્રીઓએ કરવા યોગ્ય
નથી, છતાં તે આસનો કરવાંજ હોય તો પગની એડીઓ
ઉપર જણાવેલો ઠેકાણે રાખવી નહિ. આટલો લેદ્ર ધ્યાનમાં આવી
જાય તો કયું આસન કેવી રીતે પ્રમાણે કરવાથી સ્ત્રીઓને

લાભકારક થશે, તે સમજવામાં આવી જશે. સ્ત્રીઓની પાસે ઉક્ત આસનો કરાવીને અમે વિશેષ ધ્યાનથી અનુભવ લીધો છે અને તેથી ખાતરી થઈ છે કે ગર્ભધારણા પહેલાં અને તે પછી પણ જે સ્ત્રીઓ નિયમપૂર્વક વ્યાયામ કરે છે, તેને ઘણા જાગે પ્રત્યક્ષ ફાયદા થતું નથી. એટલાં જ નહિ પણ જેવી સરળતાથી મળત્યાન થાય છે, તેજ પ્રમાણે સુખમતાથી તે બાળકને જન્મ આપી શકે છે. અમને ખીજો પણ એવો અનુભવ થયો છે કે જે સ્ત્રીઓને પ્રત્યક્ષિયેનાએ અતિ કષ્ટ થતું હતું, તે સ્ત્રીઓને વર્ષ બે વર્ષ પ્રત્યક્ષિયેના સાથે આસનોના સેવનથી પાછત્રી સુવાવડમાં કોઈપણ પ્રકારનું કષ્ટ થયું નહિ. આ પ્રમાણે વાંચનાર જાતિઅનુભવ મેળવે અને તે અમારા ઉપર લખો મોકલે, તો આ વિષયનું એક નવીન-અનુભવ-શાસ્ત્ર બની શકશે.

આ સિવાય અમને એવો પણ અનુભવ થયો છે કે જે સ્ત્રી-પુરૂષ ગર્ભધારણા પછી પણ સંયમ પાળી શક્યાં નથી, તેમને આસનો વડે કંઈપણ લાભ થયો નથી, પરંતુ જેઓએ વ્રતસ્થ રહી સંયમ પાળ્યો છે, તેમનેજ લાભ થયો છે. આ વસ્તુને ધ્યાનમાં રાખી જે સ્ત્રી-પુરૂષો આચરણ કરશે, તેઓ સુદૃઢ અને સુંદર બાળકો વડે પોતાના ઘરની અને દેશની શોભા વધારી શકશે.

જે આસનો કેવળ ધારણાધ્યન માટેજ કરવામાં આવે છે, તે સિવાયનાં બાકીનાં સદ્ગુણાં આસનો આરોગ્યની સાથે સંબંધ રાખનારાં જ. ધારણાધ્યનનાં આસનોમાં પણ પદ્મ સ્થાન સિદ્ધધાસન આદિનો જો કે અરોગ્ય સાથે સીધો સંબંધ

નથી, તથાપિ પરપરાથી તે પંજુ આરોગ્યને લાભ પહોંચાડે છે. આ કારણથી આ આસનો ઉપયોગી નથી અને અન્ય ઉપયોગી છે એમ સમજવું નહિ. શરીરની પ્રકૃતિ પ્રમાણે પ્રત્યેક આસન લાભકારીજ ને, એટલા માટે જે જે કારણ માટે આસન કરવાનાં હોય, તે કારણનો વિચાર કરોને તેને અનુકૂળ હોય તેવાં આસનો કરવાં જોઈએ. જેને કાંઈપણ કારણ ન હોય, તેમણે યથાક્રમ અથવા યથાર્થ સઘળાં આસનો કરવાં.

એવું માલમ પડ્યું છે કે મજબૂત શરીરનાં બાળકોને છ વર્ષની ઉંમરમાં આસનો કરવાનો આરંભ કરવામાં આવે, તો ઘણો લાભ થાય છે. ઘણાંજ મજબૂત બાલકોને એકાદ વર્ષ જલદીથી આસનો શરૂ કરી શકાય, પરંતુ સાધારણ રીતે સર્વને માટે આઠ વર્ષનું આયુ ચેત્ય ગણી શકાય. આરંભનાં ત્રણ ચાર વર્ષમાં સહેલાં આસનો શીખવવાં અને તે પછી અધરાં આસનો કરાવવાં. જે આસનોમાં શુદ્ધ તથા અંડકેશની વચ્ચેના સ્થાનમાં પગની એડીઓ રાખવાની હોય છે, તે આસનો ઘણાંજ આવશ્યક કારણ વિના પંદર સોળ વર્ષના આયુની પહેલાં કરાવવાં નહિ. કદાચ તે આસનો કરવાંજ હોય, તો ઉપર જણાવેલાં સ્થળે પગની પાનીઓ રાખવી નહિ. જે કોઈ કારણથી કોઈ યુવકને વીર્યદોષ થયો હોય અથવા થવાનો સંભવ હોય, તો તેના નિવારણ માટે ઉક્ત આસનો કરાવવાંજ જોઈએ, કારણ કે તે આસનો વીર્યરક્ષાને શુભ ધરાવે છે. જે બાલપ્રદાયારી આજન્મ પ્રદાયર્થ પાળવાની ઈચ્છા રાખતા હોય, તેઓ ઉપર્યુક્ત આસનોદ્વારા પોતાના વીર્યની ઉત્તમ રીતે રક્ષા કરી શકશે.

આસનોની સાથે થોડા થોડા પ્રાણાયામ કરવાથી લાભ થશે, તેમાં પોતાની શક્તિ પ્રમાણે પ્રથમ થોડા પ્રમાણથી આરંભ કરી ધીમેધીમે કુંભક વધારવો. હૃદયની નિર્બળતાવાળાએ પ્રાણાયામ વિનાજ આસનો કરવાં, કેમકે તેવાને કુંભકથી નુકસાન પહોંચે છે, માટે તેમણે કેવળ આસનોદ્વારાજ આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાનો પ્રયત્ન કરવો. રોગી અવસ્થામાં પણ કુંભક સાથે આસનો ન કરવાં, તેમજ વૃદ્ધોએ પણ ન કરવાં. તાત્પર્ય કે આવાં મનુષ્યોએ પ્રાણાયામ વિનાજ આસનો કરવાનો અભ્યાસ રાખવો. આસનો વડે આરોગ્ય પ્રાપ્ત થયા પછીજ તેનો વિચાર કરવો.

રોગી અવસ્થામાં પ્રારંભમાં સૂતાં રહીનેજ કરવાનાં આસનો યોગ્ય છે. પશ્ચાત્ જેમ જેમ બલની વૃદ્ધિ થતી જાય, તેમ તેમ અન્ય આસનો કરવાનો વિચાર રાખવો. એંશી વર્ષથી અધિક આયુવાળા—અતિ વૃદ્ધોએ પણ આજ નિયમ પ્રમાણે વર્તવું. તેથી ઓછા આયુવાળા, પણ નિરોગી વૃદ્ધોએ સઘળાં આસનો કરવામાં કાંઈ હરકત નથી. ૭૫ વર્ષ સુધીના આયુવાળા વૃદ્ધો જેઓ ક્ષિણ શરીરના થઈ ગએલા હતા, તેઓએ પણ બે વર્ષ સુધી નિયમપૂર્વક આસનોનું સેવન કરવાથી તેમજ ખાનપાનાદિનું પથ્યાપથ્ય પાળવાથી સારી પેઠે કૂર્તિવાળા બની ગયાના દાખલા મળ્યા છે.

પ્રત્યેક મનુષ્યની શારીરિક અવસ્થા સરખી હોતી નથી. કેટલાક પચીશ વર્ષના પણ અશક્ત હોય છે અને કેટલાક સીતોર વર્ષના બલવાન હોય છે; એટલા માટે સર્વને માટે

એકજ નિયમ બાંધી શકાય નહિ, પરંતુ પ્રત્યેક મનુષ્યે પોતાની શક્તિ, અવસ્થા અને પરિસ્થિતિનો વિચાર કરીને અનુકૂળ આવે તેવાં અનુષ્ઠાનો કરી લાલ મેળવવાની ઇચ્છા રાખવી જોઈએ. ઘણાં મનુષ્યો ધુનમાં ને ધુનમાં પોતાની શક્તિથી પણ અધિક પ્રયત્ન કરે છે, તેથી નુકસાન થાય છે, ત્યારે પોતાની મૂર્ખતાનો વિચાર કરવાને બદલે યોગસાધનને દોષ આપે છે. તેવાઓએ ધ્યાનમાં રાખવું કે આ યોગસાધન-પદ્ધતિ સદૃશ વર્ષોથી ચાલી આવી છે. તેમાં આજસુધી કોઈને નુકસાન થયાનો એકપણ દાખલો જોવામાં આવ્યો નથી, પરંતુ ઉલટ પક્ષે યોગસાધન વડે લાલ થયાની અનેક વાતો સાંભળવામાં અને વાંચવામાં આવી છે. માટે આ યોગનું અનુષ્ઠાન કરનારને ક્યારે પણ કાંઈ નુકસાન દેખાય, ત્યારે તેમણે યોગસાધનનો નહિ પણ પોતાનોજ દોષ જોવો જોઈએ. આશા છે કે બુદ્ધિમાન વાચક આ સૂચના લક્ષમાં લેશે.

આસનોનો જાતે અભ્યાસ કરીને તેમજ જુદી જુદી પરિસ્થિતિનાં સેંકડો મનુષ્યો ઉપર તેનું પરિણામ આવતું જોઈને અમને નિશ્ચય થઈ ગયો છે કે આપણા ઋષિમુનિ તથા યોગિજનોની આ આસનપદ્ધતિ મનુષ્યોના આરોગ્ય માટે અતિ ઉત્તમ છે. આ પદ્ધતિ અત્યંત લાલકારક હોવાથી તેનો સર્વત્ર પ્રચાર કરવાની ઘણીજ આવશ્યકતા છે. પ્રત્યેક મનુષ્ય તેનો સ્વયં અનુભવ મેળવીને પ્રચારક બની શકે, તેમજ વિશેષ શક્તિવાળા બુદ્ધિમાન યુવકો ઠામ ઠામ આ કાર્યને માટે સંસ્થાઓ સ્થાપી, તે દ્વારા લોકોમાં વિશાળ ખાયાપર તેનો પ્રચાર કરે તે ઇચ્છવા યોગ્ય છે. આશા છે કે વાચક

અમારી સૂચના ઉપર ધ્યાન આપીને પ્રથમ પોતે યોગાસન-
નો અભ્યાસ કરી અનુભવ મેળવશે અને તત્પશ્ચાત્ પોતાના
ગ્રામમાં તેનો પ્રચાર કરશે. પ્રાચીન કાળમાં સર્વે શુદ્ધૈર્માં આજ
આરનપદ્ધતિ વિદ્યાર્થીઓને ફરજિયાત શીખ તા હતા. તેથી
લે કે ઉત્સાહી, તેજસ્વી, દીર્ઘાયુ તેમજ ઉદ્યોગી બની આનંદ
લોગવતા હતા, તેજ પ્રમાણે આધુનિક શાળા-પાઠશાળાઓમાં
આ પદ્ધતિનો પ્રચારથાય, તો આપણાં જાતિ સંતાનોને અત્યંત
લાભ થાય.

જરા વધારે ધ્યાન આપો.

આસનોનું રહસ્ય હવે આપના સમજવામાં આવી ગયું
હશે. પ્રત્યેક આસનનું વિશેષ વર્ણન આ દુરાકમાં અગત્ય
આપવામાં આવ્યું છે, તે વાંચ્યો એટલે વિશેષ માહતી મેળવી
શક્યો. અત્રે કેટલીક ઉપયોગી સૂચનાઓ કરવાની છે, તે
ઉપર જરા ધ્યાન આપ્યો.

વસ્તુતઃ પ્રત્યેક આસન ધીમે ધીમે મંદગતિથી કરવું
જોઈએ, કારણ કે શરીરની સ્થિરતા તથા નીરાગતપૂર્વક શરીરને
સુખ પહોંચાડવાનો આસનોનો ઉદ્દેશ છે. જોકે અનુભવ એવો
મળ્યો છે કે મંદગતિનો વ્યાયામ અથવા મંદગતિનાં આસ-
નોથી જેવું જોઈએ તેવું ઇષ્ટ પરિણામ ઘણી વેળા આવતું નથી.
તેનાં અનેક કારણો છે, તે અત્રે ન લખતાં માત્ર થોડા ઉપાયો
આ નીચે લખ્યા છે.

૧. લાભ ન જણાય તો મંદગતિનાં આસનો તથા મંદ-
ગતિની સઘળી વ્યાયામ બંધ કરવી.

૨. તેજ આસનો, આ પુસ્તકમાં લખ્યાં છે તેવીજ રીતે; પરંતુ અતિ વેગથી કરવાનો અભ્યાસ કરવો; અર્થાત્ મંદગતિનાં આસનોને પણ અને તેટલી ઝડપથી કરવાં.

૩. પ્રત્યેક આસન એક, બે, ત્રણ અથવા વધારેમાં વધારે ચાર નિર્મિષમાંજ કરવું અને તે આસન માંડીને ફરીથી ખાણું બીજીવાર તેજ આસન કરવું. આ પ્રમાણે એક મીનીટમાં દશ-પંદર વાર એકજ આસન વારંવાર કરવું.

૪. ઉપર પ્રમાણે એકજ આસન એક મીનીટમાં ઓછામાં ઓછું દશવાર ફરીફરતે કરવું અને તે પછી બીજું આસન પણ તેજ પ્રમાણે એક મીનીટ સુધી કરવું. આ પ્રમાણે દશ પંદર મીનીટ સુધી વિવિધ આસનો અતિવેગથી કરવાથી આશ્ચર્ય-જનક દંડ પરિણામ આવે છે.

૫. પ્રત્યેક આસન કરતી વેળા વેગથી શ્વાસ લેવો અને છોડી દેવો. એક આસનમાં એકજ વાર વિના પ્રશ્નસે વેગપૂર્વક શ્વાસ લેવા અને છોડી દેવાની ક્રિયા કરવાથી ઘણો લાભ થાય છે. આ પ્રમાણે શ્વાસોંછવાસ થતાં આસન ત્રિમ વેગપૂર્વક વારંવાર કરવાથી શરીરના સપૂણુ ક્ષનાયુઓનું યોગ્ય સંચાલન થાય છે અને તે કારણથી વિલક્ષણ રીતે આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.

સાધારણ રીત પ્રમાણે આસનો કરવાથી જે વેગાએ યોગ્ય પરિણામ આવતું નથી, તે સમયે ઉક્ત પ્રકારે આસનો કરવાથી સત્વર આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે; તેમજ પ્રતિદિન દશ-પંદર મીનીટ સુધી ઉક્ત રીત પ્રમાણે ક્ષનાયુ-સંચાલન માટે વેગપૂર્વક આસનો કરવાથી પણ ઘણુંજ ઉત્તમ પરિણામ આવે છે.

આજ સુધી જેટલાં પુસ્તકો આપમેળે વિષે લખાયાં છે, તેથી જુદાજ પ્રકારની દૃષ્ટિથી આ પુસ્તક તૈયાર કરવામાં આવ્યું છે. જે જે વાતો આમાં લખી છે, તે સેંકડો મનુષ્ય પર પ્રયોગ કરીને, તેમજ અને તેટલો જાતિઅનુભવ મેળવીને લખી છે. જો કે અત્રે લખવામાં આવ્યું છે તે સંપૂર્ણ છે, એમ કહેવાનો હેતુ નથી. આ વિષયમાં અધિક વિચાર અને અનુભવની આવશ્યકતા છે. અમારી વાંચનાર પ્રત્યે વિનતી છે કે તેઓ પણ આ વિષયમાં જાતિ અનુભવ મેળવે અને તેની નોંધ લખીને અમારા ઉપર લખી મોકલે તો અમે તેમનો આભાર માનીશું; કારણ કે અમે આ વિષયનું અને તેટલું અંશોદ્યન કરીને પ્રજાની સમક્ષ રજુ કરવા ઇચ્છીએ છીએ. આશા છે કે સ્વદેશપ્રેમી અને બુદ્ધિમાન વાચકો અમારી પ્રાર્થના પ્રત્યે યોગ્ય ધ્યાન આપીને આ ઉપયોગી કાર્યમાં સહાયબૂત થશે.

सर्वे जनाः सुखिनो भवन्तु ॥



ખંડ ૪ થો.

આસનોતું સચિત્ર વર્ણન.

આસન

આસન

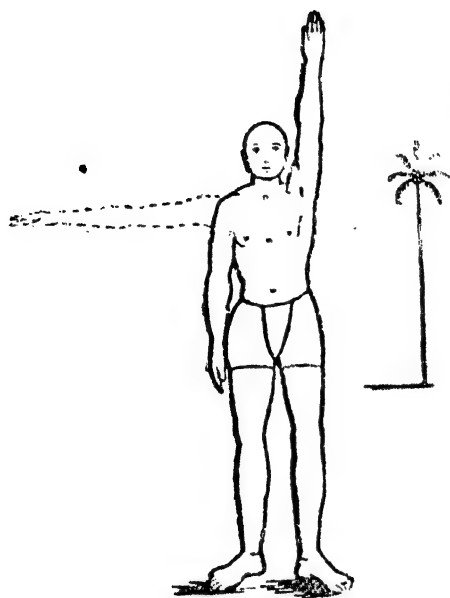
- ૧ વાડાસન
- ૨ કોણાસન
- ૩ હસ્તપાદાંગુષ્ઠાસન
- ૪ ગરુડાસન
- ૫ ઉત્કટાસન
- ૬ પાદાંગુષ્ઠાસન
- ૭ પાદહસ્તાસન
- ૮ પશ્ચિમોત્તાનાસન
- ૯ બગુચિત્સન

- ૧૦ ઉત્તાનપાદાસન
- ૧૧ પવનમુક્ટાસન
- ૧૨ સર્વાંગાસન
- ૧૩ કર્ણપીડનાસન
- ૧૪ ઉષ્ઠ સર્વાંગાસન
- ૧૫ શીર્ષાસન
- ૧૬ મુકતહસ્ત વક્ષાસન
- ૧૭ સિંધાસન
- ૧૮ પદ્માસન

૧૯ ઉર્ધ્વ પદ્મમાસન
 ૨૦ ઉત્તિ પદ્મમાસન
 ૨૧ કુકુભાસન
 ૨૨ અર્ધમાસન
 ૨૩ ભસ્મમાસન
 ૨૪ તેલાગુમાસન
 ૨૫ બદ્ધ પદ્મમાસન
 ૨૬ બાસન
 ૨૭ લાલાસન
 ૨૮ મયૂરમાસન
 ૨૯ મયૂરમાસન અને
 ૩૦ લાસન
 ૩૧ સર્પમાસન
 ૩૨ શલમાસન
 ૩૩ બદ્ધ પદ્મમાસન
 ૩૪ ચક્રમાસન

૩૫ વજ્રમાસન
 ૩૬ મુખ પદ્મમાસન
 ૩૭ હિમાલય
 ૩૮ ગોમુખમાસન
 ૩૯ પ્રાણમાસન
 ૪૦ મુખમાસન
 ૪૧ મેઘમાસન
 ૪૨ દિવ્યમાસન
 ૪૩ અક્ષયમાસન
 ૪૪ દિપાદિમાસન
 ૪૫ વાગમાસન
 ૪૬ મરુતમાસન
 ૪૭ વશિષ્ઠમાસન
 ૪૮ ત્રિશુલમાસન
 ૪૯ કંપીડમાસન
 ૫૦ શિખરમાસન અને
 ૫૧ દંડમાસન

૧ તાડાસન



વાચકોએ તાડનું વૃક્ષ
તો જોયું હશે. આ
વૃક્ષ ઉંચું, સીધું અને
તેના છેડ મથાળે પાંદ-
ડાનો ઝુમખો લાગેલો
હાય છે. આ વૃક્ષની
ચેઠે સીધા ઉભા રહેવું,
તેને તાડાસન કહે છે.

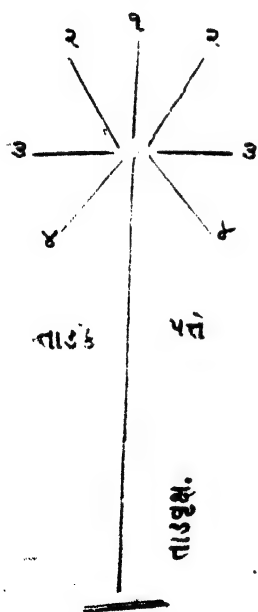
આ આસન સિદ્ધ
કરવા માટે પ્રથમ તમારા
મકાનની દીવાલ સાથે
પીડ અડાડીને સીધા
ઉભા રહો. માથાનો
પાછલો ભાગ, ખરડો,

નિતંબ અને પગની ઝેરી એ સઘળાં અંગો ખરાબર દીવા-
લને અડી રહેવાં જોઈએ. આ પ્રમાણે દીવાલના આધાર વિના
મળું કેડ આદિ સ્ખમસ્ત શરીર સીધું સોટી જેવું સમ રેખામાં
રહેવું જોઈએ. ઉભા રહેતાં અને ચાલતાં સૈનિકોની માફક
શરીરને ટગાર રાખવાની ટેવ પડી જાય, ત્યારે આ આસન
સિદ્ધ થએલું જાયવું.

આરોગ્ય માટે પીડની કરોડ સીધી રાખવાનું અતિ આવ-
શ્યક જણેલું છે, તેમજ યોગસાધન માટે પણ તેનું બહુ
મહત્વ છે.

સીધા ઉભા રહીને તાડનાં પાંદડાં ચારેય બાજુ રહેલાં

હોય છે, તે પ્રમાણે હાથને શરીરની વિધવિધ દિશાએ રાખવાની ક્રિયા કરવી. પ્રથમ એક હાથ માથા ઉપર બરાબર સીધો ઉંચો કરે અને જેટલો ઉંચો રહી શકે તેટલો ખેંચીને રાખવાનો પ્રયત્ન કરે. બાણે મકાનની છતનો સ્પર્શ કરવાની ઇચ્છા હોય, તેમ એટલો ખેંચીને ઉંચો રાખવો કે જેથી ગુદા તથા શિસ્ત્રની બાજુબાજુની નાડીઓનું પણ ઉપગ્રી તરફ ખેંચાણ થાય. જે બાજુનો હાથ ઉંચો રાખે, તે બાજુના પેટના ભાગની નાડીઓ પણ ખેંચાશે. આમ કરવાથી જે જે ભાગની નાડીઓનું ખેંચાણ થાય છે, તે તે ભાગનેજ ફાયદો થશે.



બાજુનું ચિત્ર જુઓ, તેમાં જણાવ્યા પ્રમાણે તમારો હાથ '૧' અંકની જગાએ ખેંચીને રાખો, પછી અનુક્રમે ૨, ૩, અને ૪ ની જગાએ રાખો. હાથ સીધો ખેંચીનેજ રાખવો. નરમ પડવા દેવો જોઈએ નહિ. ૧ અને ૨ અંકની જગાએ હાથનું જેટલું ખેંચાણ થશે, તેટલું ૩ અને ૪ ની જગાએ થતું નથી. આ પ્રમાણે બીજા હાથને રાખો અને તે પછી બંને હાથની એક સાથે ઉક્ત ક્રિયા કરો. વળી બંને હાથને વારાફરતી તથા એક સાથે આગળ તથા પાછળ જેટલું બની શકે તેટલો ખેંચીને રાખવા. આ પ્રમાણે કરવામાં કોઈની સહાયતા

લેવી જોઈએ નહિ. પોતાની મેળેજ અને તેટલા ખેંચીને રાખવા, કારણ કે આ ક્રિયાના મહાવરાથી શરીરની પ્રત્યેક નાડીઓ ઉપર પોતાનું સ્વામિત્વ સ્થાપિત કરવાનું છે અને તેમ થાય તોજ આ આસનથી ફાયદો મળે છે.

કોઈપણ એકજ પ્રકારની અવસ્થામાં જરાવારજ થોભી રહેવાથી લાલ થતો નથી, પરંતુ ઓછામાં ઓછું એક મીનીટ સુધી તો રહેવુંજ જોઈએ. અધિક રહેવાય તો અધિક લાલ થશે. આ પ્રમાણે કરવાથી જે સ્નાયુ કે નાડીનું ખેંચાણ થાય છે, તેનો સઘળો મળ હર થઈ ત્યાં શુદ્ધ રક્તનો સંચાર થાય છે.

આસન કરતી વેળા કોઈ કામ ઉપર જવાની ઉતાવળને લીધે મન અસ્થિર થએલું હોવું જોઈએ નહિ. અત્યંત શાન્ત રાખીને આસન કરવું. શ્વાસ તથા ઉચ્છ્વાસ દીર્ઘ, ગંભીર તથા મંદમંદ લેવા જોઈએ. જે ક્રિયા કરે, તેમાંજ મન લાગેલું રાખવું તેમજ જે નાડીઓનું ખેંચાણ થાય, તેના આરોગ્યનું ચિંતન કરવું જોઈએ.

બંને પગ પાસે પાસે અથવા થોડા દૂર રાખીને પણ આસન કરી શકાય છે. ખાસ કરીને પૃષ્ઠવંશ-મેરુદંડ-કરોડને સમરેખામાં રાખવાનું આ આસનમાં અત્યંત આવશ્યક છે.

આમાં એક હાથે તથા બીજા હાથે કરવાની ક્રિયા કરવાનો વિધિ ઉપર જણાવ્યો છે, તે પ્રમાણે બરાબર મહાવરો થઈ જાય તે પછી કમરથી નીચલા ભાગને સ્થિર રાખીને ઉપલા શરીરને ચારેય બાજુ ડાબું-જમણું ધ્રુમાવવું જોઈએ. આ વખતે હાથ જે સ્થળે જેવી

સ્થિતિમાં રાખેલા હોય, તેમજ રહેવા દેવા. કમજી નીચેલા ભાગ ખરાબર સ્થિર રહે તે ધ્યાનમાં રાખવું. આમ કરવાથી પેટ ઉપર સાડું પરિણામ આવે છે.

વળી ફાટીને કંઠમૂળમાં લગાડવી, તેમજ એક વાર હાથા ખભા ઉપર અને ખીણ વાર જમણા ખભા ઉપર અડાડવી. માથું બની શકે તેટલું પીઠ તરફ ઝુકાવી દેવાનો યત્ન કરવો. આ ક્રિયાથી કંઠની નાડીઓમાં નવજીવન આવે છે.

જ્યારે આ આસનમાં તમે સ્થિર રહો, ત્યારે લાંબા કરેલા હાથની મુઠી જાણે કોઈ સખત ચીજને મડા મહેનતે દબાવતા હોઈએ, તે પ્રમાણે ખૂબ જોર કરીને વાગવી, તેમજ બળાત્કારે ઉઘાડતા હોઈએ, તેમ જોર કરીને ધીમે ધીમે ઉઘાડવી. આમ કરવામાં જેટલું જોર હોય તેટલું ખરચી નાખવાથી રક્તપ્રવાહને ઘણી મદદ મળે છે, સ્નાયુઓને વ્યાયામ મળે છે, પકડી રાખવાની શક્તિ વધે છે અને તેથી તમારી શક્તિનું પણ માપ નીકળી શકે. સાધારણ મનુષ્ય દશ-બાર વખતજ મુઠીને ઉઘાડ-વાસ કરી શકે છે. જો તમે થાક્યા વિના ચારસો-પાંચસો વાર તેમ કરી શકો, તો તમે ઘણા બળવાન છો એમ સમજવું. કોઈની સાથે હરિકાઈમાં ઉતરી શક્તિ કરતાં અધિક કરશો તો નુકસાન થશે. ધીમે ધીમે અવ્યાસ વધારવો. કોઈપણ કામ શક્તિ ઉપરાંત ન કરવાનું હંમેશાં ધ્યાનમાં રાખવું.

જ્યારે તમારા હાથ લાંબા કરેલા હોય, ત્યારેજ મુઠી ઉઘાડવા-ખંધ કરવાની ક્રિયા કરવી જોઈએ. હાથને સીધો,

તિરકસ આદિ જે સ્થિતિમાં રાખો, તે દરેક સ્થિતિમાં થોડો થોડો વખત અઃ ક્રિયા કરવી વધારે સારી છે.

ઐશ્વરીયમાં બેઠાં બેઠાં કામ કરતાં થાકી જાયો, ત્યારે ઉભા થઈ પાંચેક મીનીટ આ આસન કરશો, તો સુસ્તી ઉડી જશે, થકાવટ દૂર થઈ જશે અને બમણો ઉત્સાહ આવી જશે. કપડાં તો પહેરેલાં જ હશે, તં સખત ન હોવા બેઠાં બેઠાં બેઠાં બેઠાં કરવાં. કમર પટેા ઢીલો કરી નાખવો વગેરે જે જે સખત પહેરેલું હોય, તે ઢીલું કરીનેજ આસન કરવું.

મગજનું કામ કરનાર માટે તો શીર્ષાસન ઉત્તમ છે, પરંતુ તે કપડાં સહિત થઈ શકતું નથી. ઐશ્વરીયમાં કપડાં કાઢી નાંખવાનું બની શકે નહિ, માટે કપડાં સહિત કરવાનું આ તાડાસનજ બહુ ઠીક પડશે. ગમે તે સ્થાન પર આ આસન થઈ શકે છે. પાઠશાળામાં વિદ્યાર્થીઓ તેમજ શિક્ષકોને એક સ્થાન ઉપર બેસી સમય બેસી રહેવું પડે છે, તેઓ તથા અન્ય ઐશ્વરીયરો એકેક બબ્બે કલાકે ચાર-પાંચ મીનીટ આ આસન કરી લે, તો તરત થાક દૂર થઈ જશે. રેલ્વેમાં લાંબો પ્રવાસ કરનાર પણ આ પ્રયોગ કરીને લાલ મેળવી શકશે, લાંબા પ્રવાસે દોડતી રેલ્વેનું એન્જીન જેમ અમુક અમુક અંતરે પાણી લઈને આગળ દોડે છે, તેમ એકજ જગ્યાએ લાંબો વખત બેસીને કામ કરનારા મહાશયો થોડે થોડે અંતરે આ આસનનો લાભ લઈ શકે.

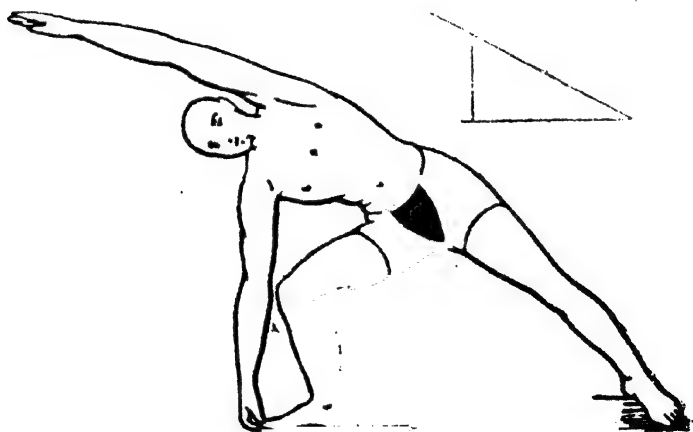
જો કંઈ કારણથી સ્થાન ઉપરથી ઉભા થઈ શકાય તેમ ન હોય, તો ખુરશી ઉપર અથવા ગાદી ઉપર બેઠાં બેઠાં પણ હાથ

પ્રસારવાની ક્રિયા કરી શકાશે. પરંતુ તેથી કમરથી ઉપલા ભાગને લાલ થઈ શકશે.

પથારીમાં સુતાં સુતાં પણ આ આસન થઈ શકે છે. ખાટલો ઢીલો હોય, તો જમીનપર કપડું ખીણવીને કરવું. સવારમાં નિદ્રામાંથી જાગીને આ આસન કરવાથી સુસ્તી ઉડી જઈને એકદમ જાગૃતિ આવી જાય છે, તેમજ મલશુદ્ધિ પણ ખુલાસાથી થઈ શકે છે.

આ આસન સ્ત્રી--પુરુષ, બાળ વૃદ્ધ આદિ સર્વ અવસ્થાવાળાઓને લાભકારક છે. ખાસ કરીને પેટ ઉપર તેની સારી અસર થાય છે.

૨--કોણાસન.



પ્રથમ પગ પહોળા કરીને ઉભા રહો. પછી અગાઉ જણાવ્યા પ્રમાણે પીઠ સમરેખામાં રાખીને તાડાસન કરો. તે પછી એક

પગને લીંચણમાંથી વળવા દઈને તેનો એક હાથે અંગુઠો પકડો. બીજો હાથ અને બીજો પગ સીધી લીટીમાં હતા તેમ રહેવા નેઈએ. થોડી વાર આ પ્રમાણે રહીને પુનઃ પાછા સીધા ઉભા રહો. તત્પશ્ચાત્ બીજા બાજુ એ પ્રમાણે કરો. જ્યારે ડાબી અને જમણી બંને બાજુએ બરાબર આસન થઈ શકે, ત્યારે જાણવું કે તમારું આસન સિદ્ધ થયું છે. પગના અંગુઠા પકડવાની હેર ફેર ઝડપથી ન કરવી. ધીમે ધીમે ગતિથી કરવાથી લાલ અધિક થશે. આ ક્રિયાથી પેટની નાડીઓ તથા હાથ પગના સ્નાયુઓ ઉપર સારું પરિણામ આવે છે. પ્રથમ તેનો મ્હાવરો ત્રણ-ચાર સેકન્ડ્ઝ કરવો, પશ્ચાત્ સમય વધારતાં જવું. જેઓ આરંભમાં પૂર્ણ રીતથી તેમજ બરાબર આ આસન કરી શકે, તેમણે બળાત્કારથી ન કરવું. ધીમે ધીમે મ્હાવરો કરવો. ઓછામાં ઓછું દસ સેકન્ડ્ઝ પર્યંત આ આસન કરી શકાય તો તેનું ફળ મળે છે. અધિક કરવાથી અધિક લાલ થાય છે.

મનની ઇચ્છા શક્તિ પ્રમાણે જે સ્નાયુ ઉપર ખેંચાણ થઈ શકે, તેનું આરોગ્ય વધવાનો સંભવ છે. કેંડ, પગ, હાથ પેટ આદિ કોઈ સ્થાનમાં કોઈ કારણથી દુખાવો થઈ આવે, તો થોડો વખત આ આસન કરવાથી આરામ થશે. વારંવાર કરવાથી એવો દુખાવો ઉત્પન્ન નહિ થાય. આ આસનનો વિશેષ ઉપયોગ બગલના સ્નાયુઓને શુદ્ધ કરવા માટે થાય છે.

જમીન ઉપર ચતા સૂઈ રહીને પણ આ આસન થઈ શકે છે. કોઈ વેળા બહુ દર્દ થઈ આવેલું હોય, ત્યારે તેમજ

હૃદયના દર્દીથી ઉભા ન રહી શકાય, તે સુધ રહીને આસન કરવું.

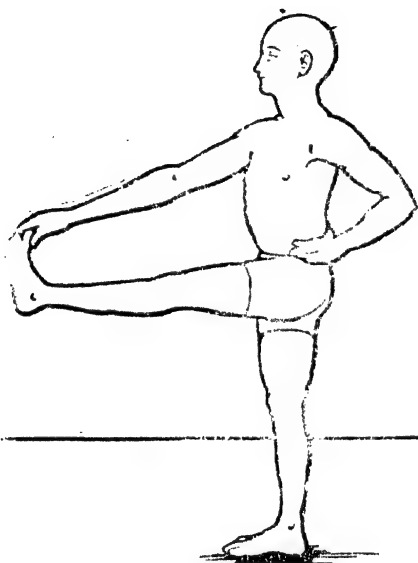
શિઆળાની ટાઢમાં પથારીમાં આદર ઓછી રાખીને પણ આ આસન થઈ શકશે. પ્રાતઃકાળે ઉઘમાંથી ઉઠીને સુતાં સુતાં અથવા ઉઠીને ખે--ચારવાર ડાબું--જમણું કરવાથી તાડાસનનો પેડે સુસ્તી ઉડી જશે અને મલ શુદ્ધિ પણ ઠીક થશે.

જમીન ઉપર પલાંડી વાળીને આ આસન કરવું હોય, તો આસનનો ઉપદો અરધો ભાગ થઈ શકશે. તે વખતે એક હાથ ની કોણી જમીન ઉપર રાખવી અને બીજો હાથ પ્રથમ જણાવ્યા પ્રમાણે ઉપલી બાજુ સીધો ખેંચેલો રાખવો. ખરી રીતે તો આ આસનમાં શરીરનો ઉપદો અરધો ભાગજ ઉપયોગી છે. કેટલી નીચેની ક્રિયા ગોણુ છે. જે હાથ ઉપર રાખેલો હોય, તેને આગળ--પાછળ નમાવવાની સાથે ઉપરનો તરફ ખેંચેલો રાખવાની ક્રિયા કરવાથી પીડ અને પેટના સ્નાયુઓ ઉપર ઇષ્ટ પરિણામ આવે છે, તેમજ બગલના સ્નાયુઓ પણ નિર્દોષ થાય છે.

ગર્ભવતી સ્ત્રીઓએ આ આસન કરવું નહિ.



૩--હસ્તપાદાંગુષ્ઠાસન



છાતી આગળ કાઢીને સમરેખામાં સીધા ઉભા રહો. માથું, ગળું, પીઠ આદિ સઘળું અંગ તાહાસનમાં જણાવ્યા પ્રમાણે સમસૂત્રમાંજ હોવું જોઈએ. બંને પગ પાસેજ રાખવા. હવે બેમાંથી એક પગ જમીન ઉપરથી ઉપાડીને વચમાંથી જરાપણ વળવા દીધા વીના ધીમે ધીમે ઉંચો કરવો. જ્યારે આ પગ ખીજ સાથે ખરાબર કાટખુણામાં આવે, ત્યારે તે ઉંચો કરેલા પગનો અંગુઠો પકડી લો ! ખીજે હાથ કેંએસમાં ભાષણ કરનાર

રાખે છે તેમ કેડ ઉપર રાખવો. બીજા ઠેકાણે પણ રાખી શકાય, પરંતુ કેડ ઉપર રાખવાથી જરા ભય દેખાશે. આ પ્રમાણે થોડીવાર ઉભા રહીને ઉચો પગ ધીમે ધીમે બીજા પગ પાસે જમીન ઉપર મૂકી દેવો. આ પ્રમાણે બીજાવાર બીજા પગ ઉચો કરીને પ્રથમની પેઠે સઘળી ક્રિયા કરો.

આ આસનમાં ઓછામાં ઓછું અરધી મીનીટ સુધી થોભવું. પછી ઉચા કરેલા પગનાં ઢીંચણ સાથે નાકની આણી અડાડી શકશો? ન અડે તો વાંધો નથી, પણ તેમ કરવાનો પ્રયત્ન તો કરવોજ; કારણ કે પ્રયત્ન કરનારનેજ થોડું ઘણું ફળ મળે છે.

જ્યારે નાક અડાડવાનો પ્રયત્ન કરો, ત્યારે પોતાની ઇચ્છા શક્તિ વડે પેટને અંદર સંકોચવું જોઈએ અને તેવી સ્થિતિમાં એક મીનીટ સુધી ઉભા રહેવું જોઈએ.

પ્રથમ તો આ બધું અશક્ય લાગશે, પણ ધીરજથી નિત્ય થોડો મહાવરો કરવાથી માસ-મે માસમાં સુગમ થઈ જશે. આ આસનથી જંઘા, કેડ, બરડો, પેટ ગળું આદિ અંગોના દોષો દૂર થાય છે. પ્રયોગ કરનારને પ્રથમ દિવસેજ કમા કમા અંગ ઉપર અસર થાય છે તેની ખાત્રી થશે.

જેઓને પ્રથમ ખુલ્લી જગામાં આ આસન કરતાં મુશ્કેલી જણાય, તેમણે પ્રથમ દીવાલના આધારે ઉભા રહીને પાડવી પછી ધીમે ધીમે દીવાલના આધાર વિના કરી શકાશે પગ ઉંચો ન રહી શકે, તો નીચે ટેબલ ખુશી કે એવી કોઈ વસ્તુને ટેકો મૂકવો. આધાર રાખીને કરેલા આસનથી લાભ ઓછો

મળે છે, પરંતુ આધાર વડે ખુદ્દરી જગામાં આસન કરતાં શીખી જવાય છે.

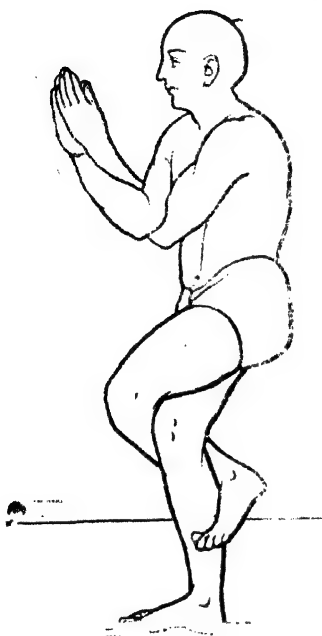
જમીન ઉપર ચતા મુઘને પણ આ આસન થઈ શકશે. પ્રથમ બને પગ પાસે પાસે સીધા રાખીને મુતાં મુતાં એક પગ ઉંચો કરી, તેનો અંગૂઠો પકડવો અને પછી તેના ઢીંચણ ઉપર ઉંચું માંથું કરીને નાક અડાડી દેવું. આ પ્રમાણે એક પડખે સૂઈ રહીને પણ થઈ શકશે. વૃદ્ધ અને અશક્ત માટે આ વિધિ ઠીક પડે તેવો છે.

પુશી ઉપર બેસીને પણ આ આસન થશે, પરંતુ નીચે રહેલો એક પગ વાંકોજ રહેશે, છતાં આસનનો બાકીનો સબળો ભાગ થઈ શકશે અને તેથી પણ લાભ થશે.

જમીન પર બેસીને એક પગ વાળેલો (અરધી પલાંડી) રાખીને બીજા પગને મુખ આગળ સીધો લાંગ્રો રાખી પ્રથમ જણાવ્યા પ્રમાણે અંગૂઠો પકડી લેવો અને નાક અડાડવું.

બંને ત્યાં મુઘી ઉભા રહીને આ આસન કરવું. ખાસ કારણ હોય તોજ બીજી રીતે કરવું. સ્ત્રી પુરૂષ બંનેને આ આસન કરવા ચોખ્ખું છે.

૪—ગરુડાસન.



જેમ વૃક્ષ સાથે વેલ્લી લપટાય છે, તેમ ઉભા રહીને એક સાથે બીજા પગને લપેટવો. તેવીજ રીતે એક હાથ સાથે બીજા હાથનો વળ દઈને હથેળીઓ એક બીજા સાથે અડાડવી. તેને ગરુડાસન કહે છે.

આ આસનથી હાથ પગના સઘળા સ્નાયુઓનું સારી પેઠે ખેંચાણ થતું હોવાથી તેને કાયદો થાય છે, તદુપરાંત વૃષણનો વ્યાધિ પણ બસ્તિ-ધોતી સાથે કરવાથી દૂર થવાનો અનુભવ થયો

છે. હૌચણનું કળતર પણ દૂર થાય છે,

આ આસન પણ ખુશી ઉપર બેસીને અથવા જમીન ઉપર સુતાં સુતાં થઈ શકે છે અને તેથી ઉપર લખવા પ્રમાણેજ લાભ થાય છે.

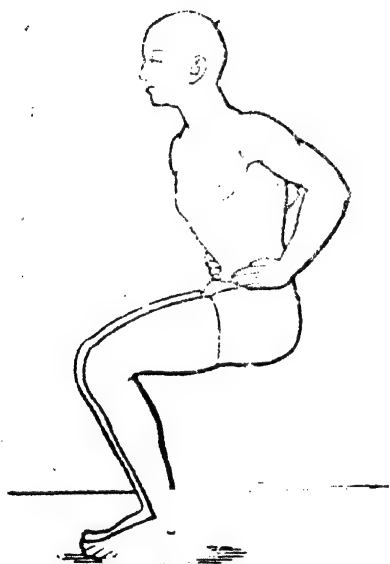
આ આસનમાં લપેટેલા પગનો અંગુઠો જમીન સાથે અડાડવાનો પ્રયત્ન કરવાથી આસનનો સંપૂર્ણ લાભ મળે છે. આ વેળા બંને પગ હૌચણમાંથી વાળવા પડે છે અને આરંભમાં

કાંઈને આધાર લેવો પડે છે. એ વખતે બંને હાથ ઠીંચણ ઉપર રાખવા ઉત્તમ છે.

બંને હાથ-પગને હેરફેર કરીને આ આસન કરવું જોઈએ.

ગર્ભવતી સ્ત્રીઓએ આ આસન કરવું નહિ.

૫-ઉત્કટાસન.



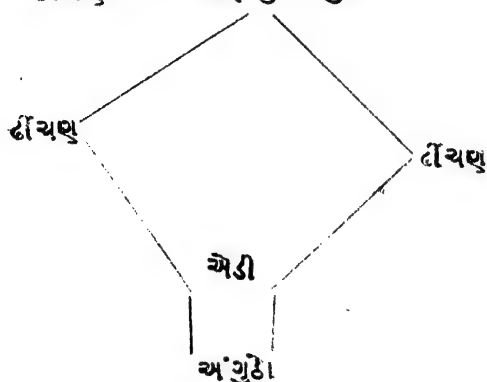
જેવી રીતે પુર્ણિ ઉપર બેસીએ છીએ, તેવી જ રીતે પુર્ણિ વિના હવામાં બેસવું, તેનું નામ ઉત્કટાસન !

પ્રથમ ઉભા રહીને શરીરને ધીમે ધીમે એટલું નીચે લાવવું કે જમીનથી ઠીંચણની ઉંચાઈ જેટલા સાથળ આવી રહે, અર્થાત્ ઠીંચણથી સાથળનો કાટખૂણો બની જાય. હાથ ફાવે ત્યાં

રાખવા. એક દોરીના છેડે પથ્થરનો કુકડો બાંધી તે દોરીના ઉપલો છેડા ઠીંચણ પાસે રાખીને પથ્થરવાળો છેડો લટકતો મૂકીએ, તો તે બરાબર પગના અંગુઠા ઉપર આવી રહે, તે પ્રમાણે અંગુઠાની સીધી લીટીમાં ઠીંચણ રહેવા જોઈએ. જ્યારે

આ પ્રમાણે રહેવાની ટેવ પડી જાય, ત્યારે પગની એડીઓ અદ્દર રાખી કેવળ પંજા ઉપર અથવા પગના અંગુઠા ઉપર શરીરનું વજન ઉપાડી રાખવું. આથી આધિક લાલ થશે.

આ પ્રમાણે આસન સિદ્ધ થયા પછી બન્ને ઠીંચણ અલગ અલગ રાખવાનો યત્ન કરવો. બંને એડીઓ તો પાસે-પાસેજ રહેવા દેવી. પશ્ચાત જમણું ઠીંચણ જમણી તરફ અને ડાબું ઠીંચણ ડાબી તરફ ધુમાવવું.

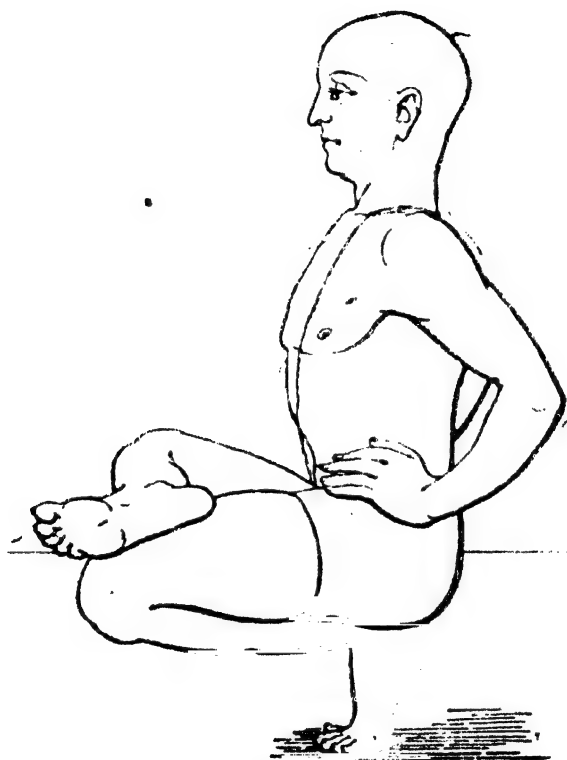


બાજુની આકૃતિ પ્રમાણે બંને ઠીંચણ બંને બાજુએ પૂર્ણ રીતે અલગ રહે, ત્યારે આ આસન સંપૂર્ણ સિદ્ધ થયું સમજવું.

આ આસન કરતી વેળા કોઈનો પણ આધાર લેવો ન જોઈએ. નબળા પગવાળાના પગ આ આસનથી મજબૂત બને છે, તેમજ પગના સોજાનો રોગ દૂર થઈ જાય છે. ગરૂડાસન વારંવાર તથા પગની હેરફેર કરીને કરવાથી પણ ઉક્ત રોગ દૂર થઈ જાય છે. આ આસનમાં બંને ત્યાં સુધી પીડને સમરેખા (સીધી લીટીમાં) રાખવી.

એક પગ ખીજા પગ ઉપર લપેટીને બંને પગના અંગુઠા જમીન ઉપર રાખી આ આસન કરવમાં આવે છે તને સક્રિય આસન કહે છે.

૬—પાદાંગુલ્યાસન.

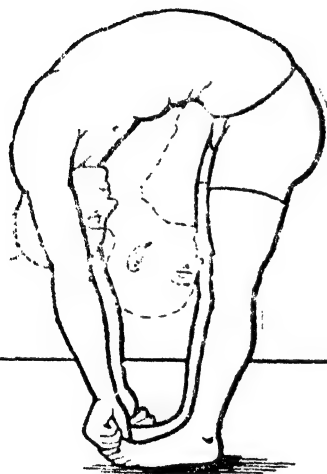


એક પગની એડીને ગુદા તથા અંડકોશની વચ્ચે ઠરાવીને તે ઉપર આખા શરીરનું વજન સંભાળીને મૂકી દેવું અને બીજી પગ વળેલા પગના ઢીંગણ ઉપર ચડાવી દેવો. આમાં જરૂર પડે તો એક હાથે ઢીલાબનો આધાર લેવો.

ગુદા તથા અંડકોશની વચ્ચે ચાર આંગળ જેટલી જગામાં વીર્યની નાડીઓ છે, તે એડી વડે દબાવાથી વીર્યનો પ્રવાહ બહાર જતો બંધ થઈ જાય છે, તેથી વીર્યદોષ દૂર થાય છે.

સ્ત્રીઓએ આ આસન કરવુંજ નહિ, તેમજ ગૃહસ્થાશ્રમી-ઓએ કવચિતજ કરવું.

૭ પાદહસ્તાસન.



પ્રથમ સીધા ઉભા રહો. પછી ધીમે ધીમે આગળની બાજુ વાંકા વાળીને બંને પગના અંગુઠા પકડી લો. અને પાદહસ્તાસન અથવા ચક્રાસન પણ કહે છે.

આમાં ઠોંચણમાંથી પગ વળવા ભેદ્ય એ નહિ. હાથ પણ બંને તેટલા સીધાજ રહેવા ભેદ્ય એ. અને આસન કરતી વખતે પેટને સારી રીતે અંદર સકેચી લેવું.

આ આસન ત્રણ ચાર પ્રકારે થઈ શકે છે. અંગુઠા પકડતી વેળા જમણા હાથથી ડાબો અને ડાબા હાથથી જમણો અંગુઠો પકડવાથી એક પ્રકારનું 'પાદહસ્તાસન' થયું કહેવાય.

પગને એકબીજાના સ્થાન ઉપર ગોઠવીને (આંટી પાડીને) ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે અંગુઠા પકડી રાખવાથી બીજા પ્રકારનું થયું કહેવાય.

આ પ્રમાણે અંગુઠા પકડવાની ટેવ પડી જાય, તે પછી બંને પગની બાજુમાં અથવા સામે બંને હથેળીઓ પુરેપુરી જમીન ઉપર દાબીને મૂકવી.

જ્યારે ઉપલી ક્રિયા બરાબર કરી શકાય ત્યારે તમારું નાક ઠીંચણને અડાડવાનો અથવા બે ઠીંચણ વચ્ચે માથું રાખવાનો પ્રયત્ન કરો. આમ કરતાં તમારાં નેત્રો અને મુખ નાનાં બાલકોને ડરાવે તેવાં બની જશે અને તેથી કદાચ તમે નિરાશ થઈને પ્રયત્ન પડતો મૂકશો, પરંતુ જ્યારે આ આસનના અપૂર્વ ગુણો તમારા જાણવામાં આવશે, ત્યારે બીમસેને દુઃશાસનને મારવા માટે જેવી બીષણ પ્રતિજ્ઞા લીધી હતી, તેમ તમે પણ ઠીંચણ સાથે નાક અડાડી દેવાનો નિશ્ચય કરશો. જો તે નિશ્ચય ઉપર દૃઢતાથી વળગી રહી નિત્ય થોડો થોડો પ્રયત્ન કરશો, તો થોડા દિવસમાં ઉક્ત ક્રિયા સિદ્ધ થઈ જશે.

માથું ઠીંચણ વચ્ચે રાખવાનો પ્રયત્ન કરો, તો તે એટલું અંદર જવું જોઈએ કે તમારા બન્ને કાન ઠીંચણને અડી રહે.

વળી આ આસનની બીજી જોવી એક રીત છે કે તેમાં માથું ઠીંચણ વચ્ચે નહિ, પણ ઠીંચણથીય નીચે હથ બાર આંગળા જેટલા અંતરે બે પગ વચ્ચે રાખવું જોઈએ.

આ આસનમાં પગની નસોણું તથા પીઠ, કેડ આદિના સ્નાયુઓનું સારી પેઠે ખેંચાણ થતું હોવાથી તે અંગોને ઉત્તમ આરોગ્ય મળે છે. વળી આસન કરતી વેળા પેટને અંદર

સક્રોચવાથી બરલ તથા કલેબના દોષો દૂર થાય છે, તેમજ ઉદરના વાયુની નીચે ગતિ થવાથી તે ગુદદારથી બહાર નીકળી જાય છે, તેથી મળશુદ્ધિ પણ સારી રીતે થાય છે. આસન કરતાં પહેલાં થોડું પાણી પીધું હોય, તો મળશુદ્ધિ થવામાં ઘણી સુગમતા થાય છે.

ટુંકામાં આ આસન નિયમિત વિધિસર કરવાથી જડરાત્રિ વધે છે, ખુબ ભૂખ લાગે છે, કૃમિવિકાર દૂર થાય છે. અને અભૂખ મટી જાય છે. ખાસ કરીને કલેબની શુદ્ધિ થતી હોવાથી અભૂખથી થતા રોગો દૂર થાય છે. મેઠ ઘટી જઈને પેટ પાતળું બની જાય છે.

વળી આ આસનથી સુષુમ્ણા નાડી શુદ્ધ થાય છે અને તેનું બળ વધે છે, તેથી મજબૂતત્વોના ઘણા ખરા દોષો દૂર થાય છે.

અધિક કાયદો મેળવવા માટે આ આસન ઓછામાં ઓછી દશ મીનીટ સુધી કરવું જોઈએ, તથાપિ એક મીનીટ જેટલો સમય આસનમાં સ્થિર રહેશે, તોપણ કાયદો જણાશે.

પશ્ચિમોત્તાનાસન



આગળ જણાવેલું પાદહસ્તાસન બેસીને કરવાથી આ આસન બને છે.

નાનાં બાળકોને પણ રમતમાં લાગી વાર આ આસન કરતાં આપણે જોઈએ છીએ. કેટલાક લોકો જેને 'અંબોઈ અથવા 'પીચોટી' કહે છે, તેને મૂળ ઠેઠાણે લાવવા માટે પેટ ચોળે છે અને તે પછી આ આસન કરાવે છે. વાંચકોમાંના ઘણાને આ વાતનો અનુભવ હશે. આમાં કેટલાકને અંગુઠા પકડતાં મહાભારત શ્રમ કરવો પડે છે. અને માથું ઢીંચણ સુધી પહોંચાડતાં તો આકાશ પાતાળ એક કરવા જેવું અથડું લાગે છે. ગણપતિ જેવી 'ફાંદાળા' મહાશયો પાસે આ આસન કરવાનો પ્રયત્ન કરાવો, તો હસવા માટે કોઈ નાટક જોવા ન જવું પડે. જો તેઓ આદૈવ્યની કિંમત સમજીને આ આસન કરવાનો નિત્ય પ્રયત્ન કરે, તો કેટલાક દિવસ પછી તેમની વહાલી ફાંદ રીસાઈને પૂર્ણિમાના ચંદ્રની પેઠે દિન પ્રતિદિન ક્ષિણ થવા લાગશે અને છેવટે પેટ 'પૂણી જેવું' પાતળું બની જશે.

પ્રથમ જણાવેલા પાદહસ્તાસનમાં જણાવેલી સઘળી ક્રિયા આ આસનમાં કરવાની છે, એટલે તે વિષે અત્રે પુનઃ લખતા નથી.

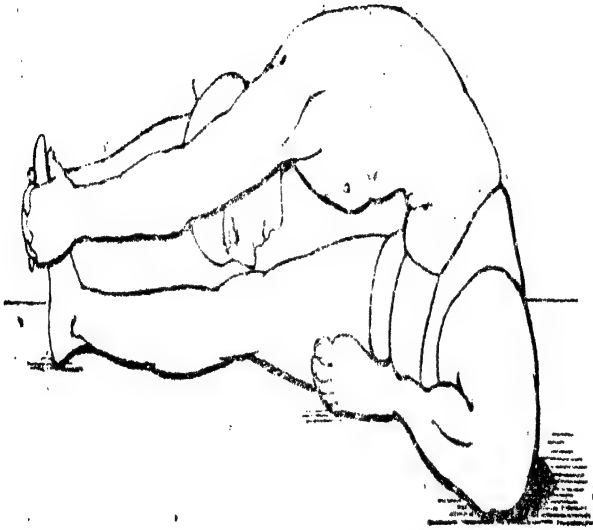
સુતાં સુતાં પણ આસન થઈ શકે છે, તેમાં પ્રથમ ચત્તા સૂઈ જઈને પગ માથા ઉપરથી લઈને થોડેદૂર જમીન ઉપર મૂકવા, પછી અંગુઠા આદિ પ્રથમની પેઠેજ પકડવા.

આ આસનથી પણ પ્રથમ જણાવેલા આસન જેવાજ લાભ થાય છે. પંદર મીનીટ સુધી નિત્ય આ આસન કરવાથી પેટના સઘળા વિકાર દૂર થાય છે.

મર્લવતી સ્ત્રીએ ત્રણ માસ પછી આ આસન કરવું નહિ.

૬ જાનુશિરાસન

૩૨૬



અંક-૨ જિ

એક પગની એડીને ગુદા તથા અંકુશની વચ્ચે ઠરાવીને બીજા પગ સીધો-સાંભો રાખવો. જો પગની એડી ગુદા તથા અંકુશની વચ્ચે રાખી હોય, તે પગનું તળીઉં લાંબા કરેલા પગની સાથે ખુબ દબાઈને રહે તેમ રાખવું. પછી બંને હાથવડે લાંબા કરેલા પગના પંજાને પકડી રાખી, તે પગના ઢીંચણ ઉપર માથું અથવા નાક અડાડી રાખવું. આ પ્રમાણે પાંચ મીનીટથી અરધા કલાક સુધી આ આસનમાં બેસી રહેવું.

આસન કયું હોય, ત્યારે નાભિ સહિત પેટને અંદર સંકોચી રાખવું તથા શુદ્ધ અને શિશ્નની આબુખાબુની નાડીઓનું મનવડે ઉપર આકર્ષણ કરવું. પેટ સંકોચવાથી બરલ, કલેબ આદિને લાલ થાય છે અને નાડીઓના આકર્ષણથી વીર્યની સ્થિરતા થાય છે. જેઓ નાડીઓનું આકર્ષણ ન કરી શકે, તેમને વીર્યરક્ષા સિવાય આસનના અન્ય લાલ થાય છે.

આછામાં આછી પાંચ મીનીટ સુધી આસનમાં બેસી રહેવું જોઈએ, તોજ તેનો ફાયદો જણાશે, નહિ તો કંઈ લાલ થશે નહિ. પાંચ મીનીટથી અધિક સમય સુધી રહેવાથી અધિક ફાયદો થશે.

આ આસનથી બરલ અને કલેબનાં દોષો મટે છે. જીર્ણ-જ્વર દૂર થઈ, તેનાથી થનારા પાંડુ આદિ રોગો થતા નથી. શ્વાસ, ઉધરસ અને આરંભનો ક્ષય પણ મટી જાય છે. આંતરડાની શુદ્ધિ થવાથી પાચનશક્તિ વધે છે અને ખુબ ભૂખ લાગે છે. ભૂખ ઉઘટે, ત્યારે ગાય કે બકરીના દૂધનું સેવન કરવું; તેમજ લઘુ તથા સાત્વિક ભોજન લેવું. ‘મસાલેદાર ચીવડા’ આદિ ચટપટા તથા રૂક્ષ પદાર્થો ખાવા જોઈએ નહિ.

જે રોગોમાં મળ-મૂત્ર બંધ થઈ જાય છે, આંતરડામાં ગરમી વધી જાય છે અને વાયુનો પ્રકોપ થાય છે, તે સઘળા રોગો, ઉપર જણાવેલા પચ્ચ પદાર્થોના સેવન સાથે આ આસન કરવાથી દૂર થાય છે. વળી પેટનો દુઃખાવો, પેટ બગડવાથી થતો માથાનો દુઃખાવો, નાભિસ્થાનમાં થતું શૂળ, આંખોની બળતરા, ખુજલી, આમના કારણથી આવતો ઝીણો તાવ, મુખની અફૂચી આળસ આદિ આંતરડાના દોષથી થનારા

અવળા રોગો આ આસનના નિયામત પ્રયોગથી નષ્ટ થઈ જાય છે.

આ આસન એકવાર ડાબો પગ અને ખીજવાર જમણો પગ લાંબો કરીને કરવું, તેમાં ભૂલ કરવી નહિ. જેટલી વાર તથા જેટલો સમય એક બાજુનું આસન કરો, તેટલીજ વાર અને તેટલાજ સમય સુધી ખીજ બાજુનું કરવું જોઈએ. આ પ્રમાણે ન થઈ શકે, તો કંઈ નુકસાન નથી; પરંતુ થવો જોઈતો ફાયદો થતો નથી.

ખીજરીત—શુદ્ધ તથા અંડકોશની વચ્ચે રાખેલી પગની એડી ત્યાંથી કાઢી લઈ, લાંબા કરેલા પગના સાથળ ઉપર તે પગનો પાંજો મૂકવો અને બાકીનો વિધિ પ્રથમ જણાવ્યા પ્રમાણે કરવાથી ખીજ પ્રકારનું આસન થાય છે. આથી પણ ઉપર જણાવેલા લાભ થાય છે.

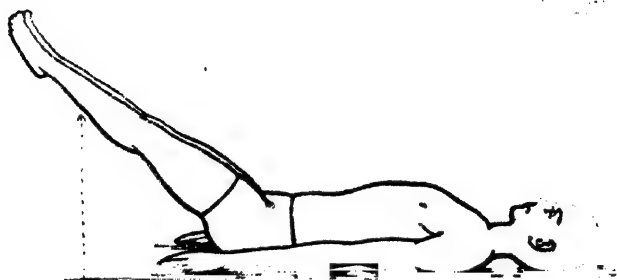
કેડ તથા પેટમાં વિભત્તીય દ્રવ્ય બહુજ હોવાથી પ્રથમ ઢીંચણ ઉપર માથું અડાડતાં ઘણી મુશ્કેલી લાગે છે, પરંતુ નિત્ય મ્હાવરો કરવાથી માસ બે બે માસમાં કેડ અને પેટના સ્નાયુઓ શુદ્ધ થઈ ઉક્ત મુશ્કેલી દૂર થઈ જાય છે.

મોટા પેટવાળા મહાશયોને આ આસન કરતાં બહુ ગભરામણ થાય છે. તેઓમાંના ઘણા કેટલાક મોટા પેટને આરોગ્યની નિશાની માને છે, પરંતુ તે તેમની ભૂલ છે. ખરી રીતે મૃત્યુને નિવાસ મોટા પેટમાંજ હોય છે. પોતાના મૃત્યુને પોતાનાજ પેટમાં આશ્રય આપવો તે ઘણુંજ ભયંકર કામ ઠહેવાય એટલા માટે આ આસન કરીને પેટનું સ્થાન એવું બનાવી દેવું જોઈએ કે ત્યાંથી મૃત્યુને ભાગવુંજ પડે.

એક પગ ઉપર ઉભા રહીને બીજો પગ ટેબલ કે મેજ ઉપર લાંબો કરી, તેના ઢીંગણ ઉપર માથું અડાડવું તથા ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે બે હાથથી પગ પકડી રાખવો. આ રીતે પણ આ આસન થઈ શકે છે.

આ આસનનો પહેલો પ્રકાર સ્ત્રીઓએ કરવો નહિ. બીજા પ્રકારનું કરવામાં અડચણ નથી. છતાં ગર્ભવતી સ્ત્રીઓએ ત્રણ માસ પછી આ પાલું ન કરવું જોઈએ.

૧૦--ઉત્તાનપાદાસન,



પ્રથમ જમીન ઉપર ચત્તા સુધી જાઓ. સઘળા સ્નાયુઓને ઢીલા કરી નાંખો, પછી ધીમે ધીમે અને પગને ઉંચા ઉપાડો. જલદી ઉંચા કરવાથી જોઈએ તેટલો લાલ થતો નથી; એ ધ્યાનમાં રાખવું. આવી રીતે જમીનથી એકાદ ફુટ પગ ઉંચા થાય એટલે થોડો વખત ત્યાંજ સ્થિર કરી રાખો. તે પછી વળી પાછા ધીમે ધીમે બે ફુટ જેટલા ઉંચા કરો અને ત્યાંજ સ્થિર કરી રાખો. અકળામણ થવા લાગે, એટલે તેને ધીમે

ધીમે જમીન ઉપર આવવા દો. જો બની શકે, તો નીચે લાવતી વેળા વચમાં પચ્ચ થોડો વખત સ્થિર કરી દેવા. આ પ્રમાણે બે-ચાર વાર કરવું.

ધીમે ધીમે પગ ઉંચા કરવામાં ઘણો શ્રમ કરવો પડે છે, પરંતુ તેથી ફાયદો પણ ઘણો જ થાય છે.

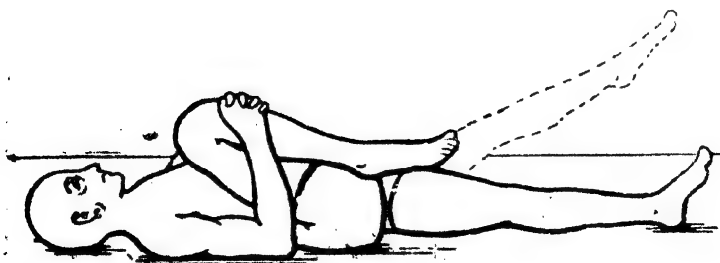
આ આસન પથારીમાં સુતાં સુતાં કરી શકાય છે. પ્રાતઃકાળે નિદ્રામાંથી જાગૃત થયા પછી ઉડતાં પહેલાં આ આસન કરવાથી મળશુદ્ધિ થવામાં ઘણી સહાયતા મળે છે.

આ આસનથી ભૂખ ઉઘડે છે, મળશુદ્ધિ થાય છે, પેટના સ્નાયુઓ બળવાન બને છે અને ઉદરવૃદ્ધિ થતી નથી.

કેડથી ઉપરનો ભાગ-છાતી તથા માથું પણ ઉપલી રીત પ્રમાણે જમીનથી ઉંચું ઉપાડી શકાય છે અને તેથી પણ પેટ ઉપર સાફ પરિણામ આવે છે.

આ આસન સ્ત્રીઓ પણ કર શકે.

૧૧ — પવનમુક્તાસન.



પ્રથમની પેઠે જમીન ઉપર ચંતો સુધં જવું અને એક પગ

જમીન ઉપર લાંબો રહેવા દઇને બીજા પગ ઢીંગણામાંથી વાળી પેટ ઉપર થોડો વખત સારી પેઠે દબાવી રાખવો. તે પછી તે પગને પુનઃ સીધો જમીન ઉપર મૂકી દેવો. અથવા સીધો ઉંચી કરીને બીજા પગને ઢીંગણામાંથી વાળીને પેટ ઉપર થોડો વખત દબાવી રાખવો, આથી પેટ ઉપર અને ખાસ કરીને પેડુનાં આંતરડાં ઉપર ઘણીજ સારી અસર નીપજે છે.

પગને જમીન ઉપર તથા હવામાં અંતરીઆળ સ્થિર કરી રાખવાથી ઉત્તાનપાદાસનથી થતો ફાયદો થાય છે.

બંને પગને એક સાથે ઢીંગણામાંથી વાળીને પણ આ આસન થઇ શકે છે. એવીજ રીતે ઉભા રહીને પણ અઢેક પગ વડે આ આસન બની શકે છે. ખુશી ઉપર તથા જમીન ઉપર પગના પંજા ઉપર બેસીને પણ ઉપર જણાવેલી રીતે આ આસન થઇ શકશે.

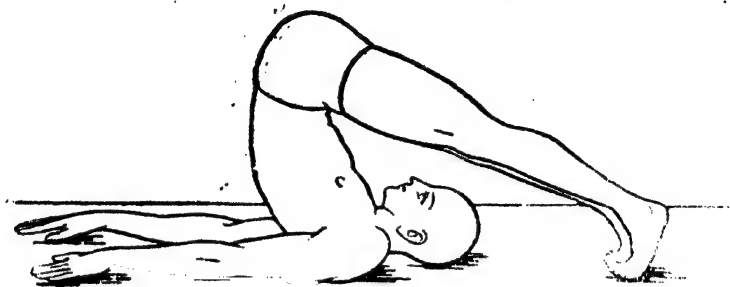
પેટમાંનો વાયુ નાભિથી નીચે જઇને અપાન વાયુને નીચે હટાડે છે, એ આ આસનનું મુખ્ય પરિણામ છે. થોડું પાણી પીધા પછી આસન કરવાથી મળશુદ્ધિ થવામાં વિશેષ ફાયદો થાય છે.

સગર્ભા સ્ત્રીઓએ આ આસન કદાપિ કરવું નહિ.



૧૨ સર્વાંગાસન.

(આને હલાસન પણ કહે છે.)



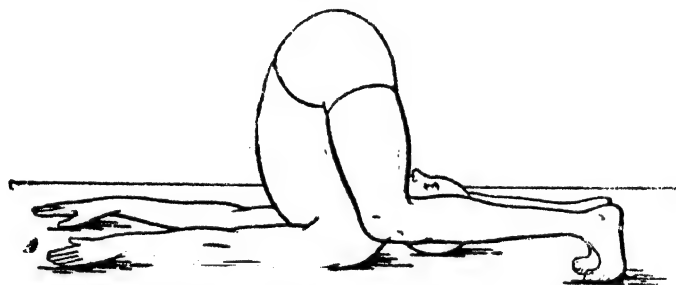
પ્રથમ જમીન ઉપર ચતા સૂઈ જાઓ. પછી પગ ઉંચા કરીને માથાની પાછળ જમીન ઉપર મૂકો. માત્ર પગનાં આંગ-ળાંજ જમીન ઉપર રહેવાં જોઈએ, તેમજ પગ ઢીંચણમાંથી સીધા સરળ રહેવા જોઈએ. જશ્ન પડે તો આરંભમાં હાથ વડે ઠેડને ટેકો આપવો, પછી સીધા જમીન ઉપર રહે, તો વધારે સારું.

આ આસનમાં જેટલો વખત ટકી રહેવાય, તેટલો વખત રહેવું. એક-બે મીનીટ રહેવાથી પણ થોડો ફાયદો જણાશે, પરંતુ હશેક મીનીટ ટકી શકાય, તો જઠરાગ્નિ સારી પેટે પ્રદિપ્ત થાય છે. બરલ અને કલેબુ દોષરહિત બને છે તેમજ અભ્યુર્જના સઘળા ઉપદ્રવો નાશ પામે છે.

આમાં પગને માથા પાછળ જમીન ઉપર રાખ્યા પછી પેટને અંદર સકેચી લેવું જોઈએ. સદ્ગાતમાં તેમ ન બની શકે તો અડચણ નથી.

ગમે તે પ્રકારની પ્રકૃતિવાળા મનુષ્યો આ આસન કરી શકે છે, પરંતુ સ્ત્રીઓએ તે બહુ વખત સુધી ન કરવું અને સગર્ભા સ્ત્રીઓએ ત્રણેક માસ પછી ન કરવું.

૧૨ કણુ-પીડનાસન



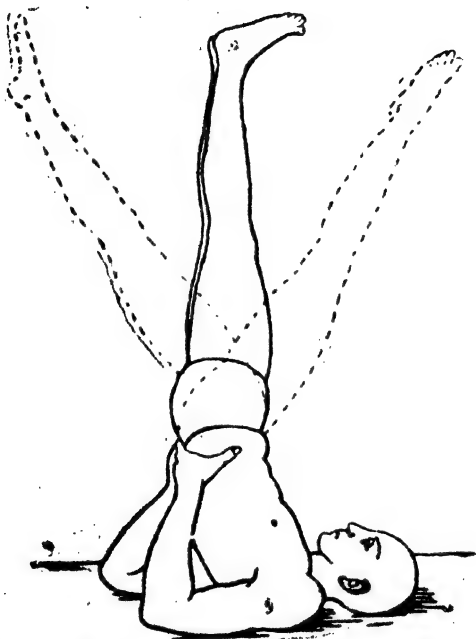
પ્રથમ જણાવ્યા પ્રમાણે સર્વાંગાસન કર્યા પછી બને પગ દીંચણુમાંથી વાળીને કાન સાથે અડાડી રાખવા.

પ્રારંભમાં થોડોજ વખત આસનમાં સ્થિર રહેવું. પછી ધીમે ધીમે સમય વધારતા જવું.

આ આસનનાં ગુણ સર્વાંગાસન જેવાજ છે.



૧૪ શિર્વ સર્વાંગાસન



અગાઉ જણાવેલું સર્વાંગાસન કરીને પગને મકાનની છત તરફ સીધા ઉંચા રાખવાથી આ આસન બને છે.

પ્રથમ સર્વાંગાસન કરતી વેળા પાણુ આ આસન થઈ શકશે. પ્રથમ ભૂમિ ઉપર ચતા સૂઈ જઈને બે પગ સીધા ઉંચા કરવા. પછી ચુકિતથી બરડાને જમીન ઉપરથી ઉંચો કરી ફેવળ ખભા તથા માથું જમીન ઉપર રહે તેમ કરવું. જરૂર પડે તો આરંભમાં હાથ વડે હેડને ટેકો આપવો, પછી ધીમે ધીમે ટેકા વિનાજ કરવાની ટેવ પાડવી.

એક પગને આગળ તથા બીજા પગને પાછળ કરવાથી આના વિવિધ પ્રકાર બને છે. એક પગ સીધો ઉંચો રહેવા દઈને બીજો પગ માથાની પાછળ જમીન ઉપર મૂકવાથી અધુરું ઉદ્ધર્વસર્વાંગાસન અને અધુરું સર્વાંગાસન બને છે.

એજ પ્રમાણે એક પગ વડે કર્ણપીડનાસન કરીને બીજા પગ વડે ઉદ્ધર્વસર્વાંગાસન પણ થઈ શકશે.

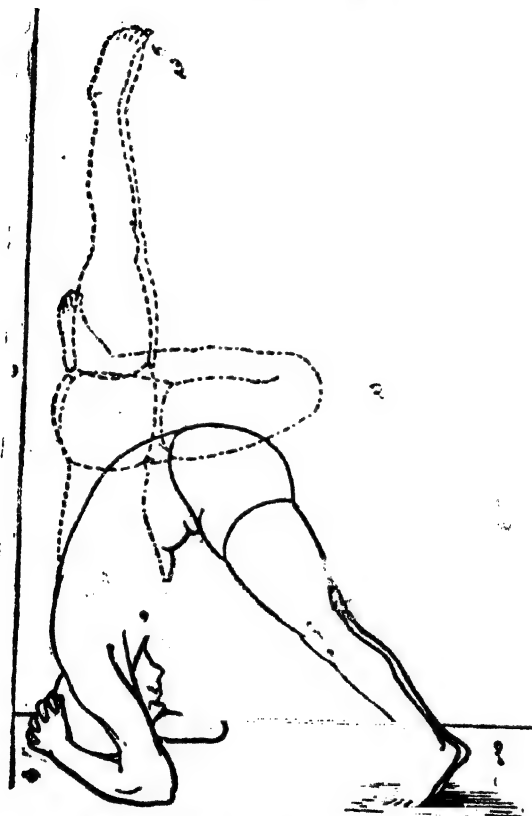
આ પ્રમાણે વિવિધતા કરવાથી ઘણેજ લાભ થાય છે.

આનાથી હૃદયને વિશ્રામ મળે છે. હૃદય અને ફેફસાંમાં સઘળું રૂધિર ઉતરતું હોવાથી રક્તશુદ્ધિ થાય છે, તેમજ માથામાં પણ રૂધિર ઉતરીને લાભ કરે છે. અને તેથી માથાનું દર્દ મટે છે. આંખો દોષ રહિત થાય છે અને ગળામાં કફવિકાર ઓછો થઈ જાય છે. ભૂખ વધે છે. આના કેટલાક ગુણ શીર્ષાસન જેવાજ છે.

આસન કરતી વેળા ડાઘીને કંઠમૂળમાં લગાડી રાખવાથી કંઠમાંના નિકંઠમણિની શુદ્ધિદ્વારા ઉત્તમ પ્રકારે રક્તશુદ્ધિનું કાર્ય થાય છે અને સઘળી જાતના રક્તદોષ દૂર થઈ જાય છે. આ કારણથી આ આસનના પ્રયોગથી અપૂર્વ આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.



૧૫—શીર્ષાસન



ઉંચા પગ અને નીચે માથું રાખીને સીધા ઉભા રહેવું તેને શીર્ષાસન કહે છે. જાગૃતાશ્રમાં તેને કપાલાસન, ત્રિપ-રીતકરણી અને વૃક્ષાસન પણ કહે છે. આમાં મસ્તક ઉપર ઉભા રહેવાનું હોવાથી તેને શીર્ષાસન કહે છે. સાધારણ રીતે આપણે નિત્ય પગ જમીન ઉપર અને માથું ઉંચું રાખીને

ઉભા રહીએ છીએ, પરંતુ આ આસનમાં તેથી વિપરીત એટલે ઉલટી રીતે (માથું નીચે અને પગ ઉપર) રહેવાનું હોવાથી તેને વિપરીતકરણી કહે છે. વૃક્ષની પેઠે રહેવાનું રાવાથી વૃક્ષાસન પણ કહે છે ઇત્યાદિ જુદાં જુદાં કારણોથી આ એકજ આસનનાં જુદાં જુદાં નામ છે.

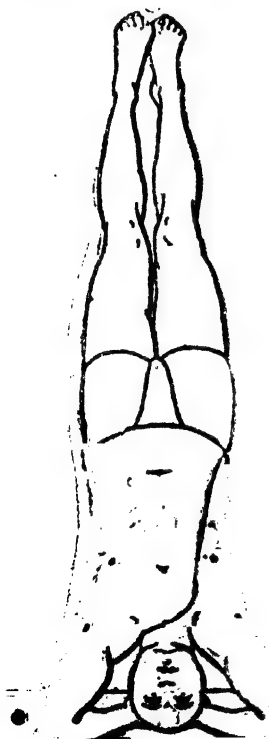
આરંભમાં આ આસન કોઈની મદદ લઈને કરવાનો આદેશ કરવો અને તે મકાનની દીવાલનો શરીરને ટેકો મળે,

તેવી રીતે કરવો. ચાર-પાંચ દિવસની અંદર કોઈની પણ મદદ વિના દીવાલના આધારે ઉભા રહેવાની ટેવ પડી જશે અને એક માસની અંદર દીવાલના પણ આધાર વિના આ આસન થઈ શકશે.

આસન કરતી વેળા એક વાત ધ્યાનમાં રાખવી, ત એક માથાની નીચે કપડું કે એવી કોઈ નરમ વસ્તુ રાખવી, નહિ-તો માથા ઉપર તેની ઘણીજ ખરાબ અસર થશે.

શીર્ષાસનના પ્રકાર.

પહેલો પ્રકાર- માથા નીચે કપડું કે એવી કોઈ નરમ વસ્તુ રાખીને માથાની જાણમાં બે હાથ રાખવા. પછી પગ ઉપર સીધા રાખી શરીરને સોટીની માફક ટટાર રાખવું.

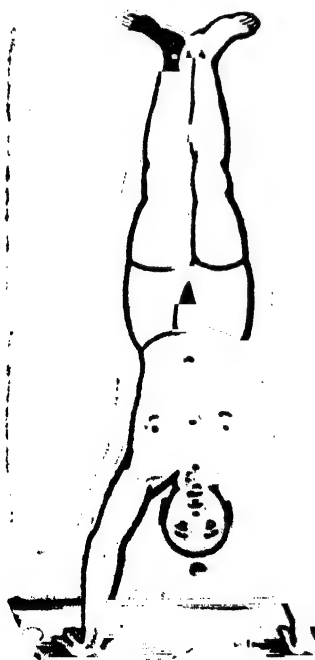


* વિપરીત કરણીને કેટલાક આસન નહિ, પણ જુદાં ગણે છે.

બીજો પ્રકાર—બે હાથ, આંગળીઓ સામસામી ભરા-
વીને તે બંને હથેળીઓ ઉપર માથું મૂકીને પ્રથમની પેઠે પગ
સીધા ઉંચા રાખવા.

આ આસનમાં ગણું, હાથ, મસ્તક આદિ શરીરનું વજન
ઉપર આવતું હોવાથી, તે અવયવોમાં વજન સહન કરવાની
શક્તિ આવે છે. વૃદ્ધાવસ્થાની નબળાઈમાં ઘણાનું મસ્તક કપે
છે, તેમ આ આસન કરવાની ટેવવાળાને થશે નહિ.

ત્રીજો પ્રકાર—ઉપલી બંને રીતોમાં હાથની સાથે જમીન



ઉપર માથું રહે છે, પરંતુ આ
ત્રીજા પ્રકારમાં બાજુની આકૃ-
તિમાં જણાવ્યા પ્રમાણે કેવળ
બે હાથ ઉપરજ ઉધું માથું
અધધર રાખવાનું છે. આ
પ્રમાણે જ્યાં સુધી રહી શકાય,
ત્યાં સુધી રહેવું, હથેળીઓ
અને મસ્તક વચ્ચે જેટલું
અધિક અંતર રહે, તેટલું
લાભદાયક બાજુવું. શીર્ષાસનથી
જે લાભ થાય છે, તે લાભ
ઉપરાંત આમાં બાહુબલની
પ્રાપ્તિ થાય છે, આમાં કંઠ
આદિને કાંઈ તકલીફ પડતી ન
હોવાથી, તે અવયવોને કાયદો

ચતો નથી. પ્રભુનો કાયદોજ એવો છે—“મહેનત કરે તેનેજ મળે.”

ચોથો પ્રકાર—આમાં કોણીથી હાથ વાળી નાંખીને હથેળી સુધીનો ભાગ જમીન ઉપર રહેવા દેવો અને ઉપડી રીતમાં જણાવ્યા પ્રમાણે માથું જમીનથી ઉંચું રહેવા દેવું. આ આસનથી પણ ખાડુમાં ઘણું બળ પ્રાપ્ત થાય છે.

જેવી રીતે આપણે બે પગ ઉપર ઉભા રહીએ છીએ, તેવી રીતે આ ત્રીજા અને ચોથા પ્રકારના આસનમાં બે હાથ ઉપર રહેવાનું છે. આ કારણથી તેને મુક્તહસ્તવૃક્ષાસન પણ કહે છે.

પાંચમો પ્રકાર—શરીરનો કોઈપણ ભાગ જમીનને અડાડયા વિના કેવળ માથા ઉપરજ આખું શરીર તોળી રાખવાથી પાંચમા પ્રકારનું શીર્ષાસન થાય છે. હાથની છાતી સાથે અહબ વાળી હેવી, આ આસનથી મસ્તક, ગળું આદિ અવયવોને ઘણીજ શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે, કારણ કે આમાં આખા શરીરનું વજન તે અવયવોનેજ ઉપાડવું પડે છે, આને કૃપાલાસન પણ કહે છે.

છઠ્ઠો પ્રકાર—પાંચમા પ્રકાર પ્રમાણેજ માથા ઉપર શરીર રાખી, તેની બંને બાજુ જરા દૂર બંને હાથની હથેળીઓ જમીન ઉપર ટકાવી રાખવી.

સાતમો પ્રકાર—ઉપર જણાવેલા છ પ્રકારમાંથી ગમે તે પ્રકારનું શીર્ષાસન કરીને બંને પગની એડીઓ નિતંબ સાથે અડાડવી.

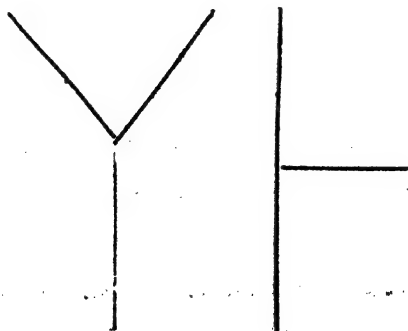
આઠમો પ્રકાર—સાતમા પ્રકાર પ્રમાણેજ આ આસન કરવાનું છે, પરંતુ વિશેષમાં આમાં પગની હેરફેર કરવાની

છે, અર્થાત્ એકવાર જમણે પગ ઉપર સીધો રાખી ડાબા પગની એડી નિતાંબ સાથે લગાડવી અને બીજી વાર ડાબા પગ સીધો રાખી, જમણા પગની એડીને નિતાંબ સાથે લગાડવી.

નવમો પ્રકાર—ઉપર પ્રમાણે આસન કરીને અદ્ધર પદ્મઆસન વાળી લેવું અથવા પ્રથમ જમીન ઉપર બેઠાં બેઠાં પદ્મઆસન વાળીને પછી મરજીમાં આવે, તે પ્રકારનું શીર્ષાસન કરવું.

(ચિત્ર માટે જુઓ ઉર્ધ્વપદ્મઆસન)

દશમો પ્રકાર—ઉપર જણાવેલા ગમે તે પ્રકારનું શીર્ષાસન કરીને બંને પગ ભૂમિ સાથે સમાન્તર રેખામાં રાખવાથી દશમા પ્રકારનું આસન થશે. આમાં પણ એક પગ સીધો અને બીજો સમાન્તર રેખામાં રાખવાથી અનેક નવીન પ્રકારો થઈ શકશે. વાંચનારે પોતાની ઇચ્છામાં આવે તેમ કરવું. આમાં નીચે જણાવ્યા પ્રમાણે પગને આગળ-પાછળ કરી શકાશે.



શીર્ષાસનમાં રાખવી જોઈતી સાવધાની

શકિત હોવા છતાં આરંભમાં આ આસન થોડા સમય સુધીજ કરવું. આમાં રક્તનો પ્રવાહ મસ્તકમાં ઘણો જાય છે. તેથી જેઓનું મસ્તક તે સહન કરી શકે તેવું નહિ હોય, તેમને જરા વસમું લાગશે, માટે આ આસનનો કુમે કુમે કેવી રીતે મ્હાવરો કરવો, તે વિષે અત્રે કેટલીક સૂચના કરવામાં આવી છે.

૧ પહેલા ચાર દિવસ ૧૫ થી ૩૦ સેકન્ડ સુધી અર્થાત્ વધારેમાં વધારે અરધી મીનીટ સુધી આસન કરવું.

૨ ચારથી આઠ દિવસ પર્યંત જે મીનીટ સુધી કરવું.

૩ આઠ દિવસ પછી એક માસ પર્યંત પાંચ મીનીટ સુધી.

૪ એક માસ પછી જે માસ સુધી દશ મીનીટ સુધી અને ત્રણ અથવા છ માસ પછી અરધા કલાક સુધી કરવામાં કોઈ પ્રકારનું નુકસાન થતું નથી. ઉપલા કુમમાં પોતાની પ્રકૃતિ પ્રમાણે ફેરફાર કરી શકાશે.

શીર્ષાસન કરતાં પહેલાં તેમજ પછી જે-ચાર પ્રાણાયામ કરવાથી ઘણો લાભ થાય છે. આ આસનમાં સરખા પ્રમાણમાં શ્વાસ આલવો જોઈએ. કેટલાક ભક્ષા પ્રાણાયામ પણ આરંભમાં થોડો વખત કરે છે. શ્વાસ અને ઉચ્છ્વાસ બરાબર શાન્તિ પૂર્વક ધીમે ધીમે લેવો. ઝડપથી ન લેવો. આ ભક્ષા એક સેકન્ડમાં એક થાય છે. આસનની સ્થિતિમાં હો, ત્યારે ૧૫-૨૦ થી અધિક ભક્ષા કરવાની આવશ્યકતા નથી. આસન

કરવાનો મહાવશ નવો નવો કરતા હોય, તેમણે આરંભમાં પ્રાણાયામ ન કરવો, એજ વધારે ઠીક છે.

શીર્ષાસન કરતી વખતે શરીરના કોઈ પણ ભાગ ઉપર ધોતીયું કે લંગોટ સખત પહેરવું નહિ. શરીરની સઘળી નસ-નાડીઓમાં સરલતાથી રક્ત પ્રવાહ ચાલી શકે, તે પ્રમાણે સઘળું શરીર ખુલ્લું રહેવું જોઈએ. લજ્જનિવારણ માટે માત્ર લંગોટ રાખવા. જો કે લંગોટથી ઘણા લાલ છે, પરંતુ આ આસનમાં સખત રીતે બાંધવો નહિ.

શીર્ષાસનના ગુણ.

આ આસન યથાવિધિ નિયમપૂર્વક કરવાથી નીચે જણાવ્યા પ્રમાણે મુખ્ય લાભ થશે.

૧ આ આસન કરશે કે તરતજ પગમાંનું રૂધિર હૃદય અને મસ્તક તરફ વહેવા લાગશે. પાંચેક મીનીટમાં પગનો રંગ ફીકકો-સ્વેત થઈ જશે, પશ્ચાત્ પગ ઉપર ઉભા થઈ જશે. અને જોશે, તો એક મીનીટનો અંદર પગમાં નવું રૂધિર પહોંચી જશે. આ સમયે પગનો રંગ આસન કરતાં પહેલાં હશે, તેથી અધિક લાલ જણાશે. દશ-પંદર મીનીટ સુધી આસન કરનારને આ વાત વધારે સ્પષ્ટતાથી સમજાશે. અશુદ્ધ રક્ત કરતાં શુદ્ધ રૂધિરનો રંગ અધિક લાલ હોય છે. આસન કરતાં પહેલાં પગનો રંગ જેવો લાલ હોય છે, તેથી અધિક લાલ આસન કરી રહ્યા પછી જણાય છે. આથી એ વાત સિદ્ધ થાય છે કે આસન કરી રહ્યા પછી પ્રથમના કરતાં અધિક શુદ્ધ રૂધિર પગમાં આવી જાય છે. શુદ્ધ

રૂધિર આરોગ્યવર્ધક અને અશુદ્ધ રૂધિર રોગકારક હોય છે, એટલે આ આસનથી પગમાં શુદ્ધ રૂધિર દાખલ થતું હોવાથી પગનું આરોગ્ય વધે છે અને શરીરનું પણ ઉકત કારણથી આરોગ્ય વધવાનો સંભવ છે.

૨ ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે આ આસનથી શુદ્ધ રક્તનો પ્રવાહ ચાલતો થાય છે. શુદ્ધ રક્ત હંમેશાં ગરમ હોય છે અને તેથી જ્યાં જ્યાં શુદ્ધ રક્ત પહોંચે છે. ત્યાં ત્યાં શરદી દૂર થઈ ને સાંઘક ઉજ્જ્વલતા આવી જાય છે. આ કારણથી જેને હાથ પગની શિથિલતાનો રોગ હોય, તેઓ નિત્ય બે ચાર વાર થોડો વખત શીર્ષાસન કરે, તો તેમને વ્રણોજ કાયદો થાય છે.

૩ જ્યારે આપણે પગ ઉપર ઉભા રહીએ છીએ, ત્યારે પગ તરફ રૂધિરની ગતિ અધિક હોય છે, અને શીર્ષાસન કર્યું હોય, ત્યારે માથામાં તથા છાતીમાં અધિક આવી જાય છે. આથી માથું, મોઢું અને છાતીનો રંગ અધિક લાલ થઈ જાય છે અને તે ભાગ અધિક પુષ્ટ થએલા દેખાય છે. આંખોમાં પણ અધિક રૂધિર આવી જાય છે. આ કારણથી ઉકત અવયવોની અધિક પુષ્ટિ અને પવિત્રતા થઈ જાય છે અને તે દરેકના રોગો પણ દૂર થઈ જાય છે. માથાનો દુઃખાવો દૂર થઈ ગયાના અનેક દાખલા મળ્યા છે. છાતીની નળનાઈ અને આંખ તથા કાનના દોષો દૂર થાય છે. બુદ્ધિ અને સ્મરણશક્તિ વધવાનો પણ અનુભવ થયો છે.

૪ જેમ કાચની બાટલીને સાફ કરવા માટે તેમાં પાણી ભરીને વારંવાર તેના તળીઆ તથા મુખને ડાળી નીચું

કરવામાં આવે છે, તેવીજ રીતે શીર્ષાસન કરવાથી શરીરનું રક્ત આખા શરીરમાં સારી રીતે પહોંચી જતું હોવાથી આખું શરીર શુદ્ધ અને આરોગ્યપૂર્ણ થાય છે.

આપણે હંમેશાં પગ ઉપર ઉભા રહીએ છીએ, તેથી સ્વભાવિક રીતે રક્તનો પ્રવાહ પગ તરફ અધિક હોય છે, ત્યાંથી આખા શરીરમાં રક્ત પહોંચાડવા માટે હૃદયને નિરંતર શ્રમ કરવો પડે છે, પરંતુ શીર્ષાસન કરવાથી આપોઆપ આખા શરીરમાં રક્ત પહોંચી જતું હોવાથી હૃદયને આરામ મળે છે અને તેથી તેની શક્તિ વધે છે. હૃદયની શક્તિમાં વૃદ્ધિ થવી એટલે આયુષ્યની વૃદ્ધિ જાણવી. આનો અર્થ એવો ન થવો જોઈએ કે આખો દિવસ વારંવાર શીર્ષાસન કરવું જોઈએ. એક કલાકથી વધારે વખત આ આસન ન કરવું, ખાસ કરીને હૃદયના રોગવાળાએ તો અધિક વખત ન જ કરવું.

ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે શીર્ષાસનથી કાચની બાટલીની માફક શરીર શુદ્ધ થતું હોવાથી નિત્ય અરધો કલાક આ આસન કરવાથી નિત્ય શરીર શુદ્ધ થાય છે.

(૬) સમસ્ત શરીરનું અશુદ્ધ રક્ત ખેંચીને પોતાની અંદર લાવવાનું કાર્ય હંમેશાં હૃદય કરે છે. હૃદયમાંથી તે રક્ત ફેફસાંમાં જઈને પ્રાણવાયુના સંસર્ગથી શુદ્ધ બને છે. પછી શુદ્ધ થયેલું રક્ત ફરીથી હૃદયમાં આવીને તે દ્વારા આખા શરીરમાં પહોંચી જાય છે. નિરંતર આ ક્રિયા હૃદય કર્યાજ કરે છે. આ ક્રિયા ઉપરજ મનુષ્યનું જીવન અવલંબિત રહેલું છે. જેનું હૃદય બળવાન હોય છે, તેના શરીરની રક્ત

શુદ્ધિ ઉત્તમ પ્રકારે થાય છે, પરંતુ હૃદયની નિર્બળતાવાળાની સંપૂર્ણ રક્તશુદ્ધિ થતી નથી અને તેથી નાના પ્રકારના રોગો થઈ આવે છે.

શીર્ષાસન કરવાથી હૃદયને શ્રમ પડ્યા વિના શરોરના નીચલા ભાગનું રૂધિર આપોઆપ હૃદયમાં પહોંચી જતું હોવાથી રક્ત શુદ્ધિની ક્રિયામાં સહાયતા મળે છે, અને તેથી આરોગ્ય વધે છે.

આજકાલ મધ, ચાહા, કોફી, સીગારેટ આદિનું સેવન કરનારાનું હૃદય ઘણા ભાગે નિર્બલ બની ગયેલું હોય છે, તેવાઓને શીર્ષાસનથી ઘણા લાભ મળી શકશે.

(૭) પેટના આંતરડાં કમજોર બની જવાથી તે ઢીલાં પડી જઈ તેના મૂળ સ્થળેથી ખસી જાય છે, ત્યારે તેનું વજન બાહ્ય સ્નાયુઓ પર પડવાથી ઘણાનું પેટ ફૂલી જઈને ઘડાની પેઠે મોટું થઈ જાય છે. આવા કાંદાળા ગૃહસ્થો ઘણા ભાગે શ્રીમંત વર્ગમાં બહુ જોવામાં આવે છે. તે ગૃહસ્થો જો શીર્ષાસનનો અભ્યાસ કરે, તો તેમને ઘણો લાભ થશે. શીર્ષાસન કર્યું હશે, તે વખતે નાભિથી નીચેના સ્નાયુઓ ઉપર પડેલું અંદરનું વજન ઓછું થઈ ગયેલું માલમ પડે છે, અર્થાત્ કમજોર થવાથી લગ્નડી પડેલાં આંતરડાં ઉંધું શરીર કરવાથી અસલ ઠેકાણા ઉપર આવી જાય છે અને નાભિથી નીચેનું પેટ ખાલી થઈ હલકું પડી ગયા જેવું લાગે છે. આ કારણથી આંતરડાંમાં અનુકૂળ ગતિ ઉત્પન્ન થવાનો અવસર મળે છે. બીજું પરિણામ એ થશે કે આંતરડાંના કોઈપણ ભાગમાં

અપાન વાયુ ભરાઈ રહેા હશે, તે પોતાના માર્ગથી ચાલ્યો જશે અને પેટને આરામ મળશે. શીર્ષાસન બંધ કરીને ફરીથી પગ ઉપર ઉભા થઈ જતાં કોઠામાં રહેલો વાયુ બહાર નીકળી જઈ સ્વસ્થતા પ્રાપ્ત થશે.

(૮) બરડાની કરોડમાં ઐઝદંડની અંદર સુષુમ્ણા પ્રવાહ વહે છે, તે સદા મસ્તકથી નીચેની તરફ વહે છે, પરંતુ શીર્ષાસનમાં માથું નીચે રાખેલું હોવાથી તે વેગા તે પ્રવાહ માથા તરફ વહેવા લાગે છે, આથી બુદ્ધિ તથા સ્મરણશક્તિની વૃદ્ધિ થવાનો સંભવ છે.

(૯) એજ પ્રમાણે વીર્ય પણ જળરૂપ હોવાથી સઘળી વીર્યવાહિની નાડિયોમાં તેનો પ્રવાહ હમેશાં નીચેની તરફ વહે છે, પરંતુ શીર્ષાસન કરવાથી તે પ્રવાહ માથા તરફ ઉઠી વહેવા લાગે છે. આ કારણથી વીર્યદોષ પણ દૂર થાય છે. જેઓને વીર્યપાતનો વ્યાધિ હોય, તેમણે અન્ય ઉપાયો સાથે શીર્ષાસનનો પ્રયોગ કરવાથી ઘણોજ લાભ થશે. એક માસની અંદર વીર્ય સ્થિર થઈ જવાનો અનુભવ થશે. સેંકડો યુવકોએ આ વાતનો અનુભવ કરેલો છે અને તેથી ખાત્રી આપી શકાય છે કે જેઓ આ પ્રયોગ કરી જોશે, તેઓને પોતાની પ્રકૃતિ અનુસાર વધારે કે ઓછા સમયમાં અવશ્ય લાભ થશે.

(૧૦) યોગ્ય રીતે નિયમપૂર્વક શીર્ષાસન કરવાથી બે માસની અંદર જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે. ભૂખ લાગવા માંડે છે અને ભૂખના પ્રમાણમાં ગાયત્રી મંત્ર, ઘી, માખણ આદિ સાત્ત્વિક પદાર્થોનું પરિમિત સેવન કરવાથી શરીર પુષ્ટ બને છે.

(૧૧) એક વર્ષ નિયમિત આ આસન કરવાથી માથાના

સ્વેતવાળ પશુ કાળા થવા લાગે છે.

(૧૨) છ માસ વિધિપૂર્વક આ આસન કરવાથી વૃક્ષા-વસ્થામાં ચામડી ઉપર કરચલી પડે છે, તે દૂર થઇ જાય છે અને આસનનું અધિક સેવન કરવાથી વૃક્ષાવસ્થામાં પશુ જીવાની જેવું અંગચાપદ્ય આવે છે.

(૧૩) શીર્ષાસન કયું હોય, તે વેળા આંખોને ઉપર નીચે તથા ડાબી જમણી ચારેય બાજુ ગોળ ફેરવવાથી, તેમજ નાસિકાની અણી ઉપર અથવા બે ભમરની વચ્ચેના કપાળ ઉપર સ્થિર કરી રાખવાથી દૃષ્ટિદોષ દૂર થાય છે. ચરમાવાળાઓને વારંવાર નંખર બદલવો પડશે નહિ અને જેઓને ચરમા આવેલાં નથી, તેઓને ભવિષ્યમાં ચરમાની જરૂર પડશે નહિ.

(૧૪) મુખની અડચી, કંઠદોષ, છાતીની નબળાઈ, પેટનું અસ્વાસ્થ્ય, ખરલ અને કલ્લેજાનો વ્યાધિ આદિ દોષો આ આસનથી દૂર થઇ જાય છે. અત્રે એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે ઉક્ત લાભ તરતજ દેખાતા નથી, કારણ કે આ આસનમાં મુખ્ય રીતે રક્તશુદ્ધિ દ્વારા ઉક્ત દોષો દૂર થતા હોવાથી ધીમે ધીમે તેનું પરિણામ જોવામાં આવશે.

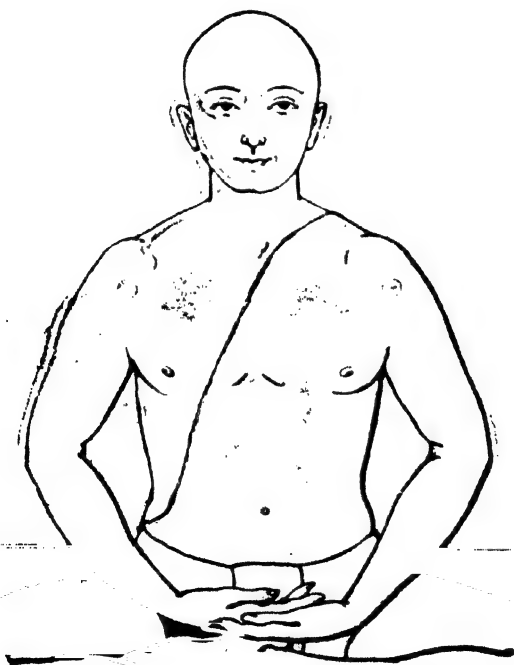
(૧૫) નિત્ય થોડો થોડો વખત આ આસન કરવાથી એક મૃગીવાયુના ફરદીને પણ બે ત્રણ માસમાં આરામ થએલો છે. આ વિષયમાં અમને એથી અધિક અનુભવ થએલો નથી.

છ વર્ષનાં બાળકથી લઈને સી-તેર વર્ષના વૃદ્ધ પર્યંત નાની મોટી ઉમરનાં મનુષ્યોને આ આસનથી થએલા લાભ અમારા જાણવામાં આવ્યા છે.

અંતમાં ડાક્ટર અને વૈદ્ય મહાશયોને વિનંતિ કરવાની કે જે તેઓ આ વિષયમાં પોતાનું લક્ષ્ય દોરશે, તેા શ્રેય.

લાભ થવા સંભવ છે, કારણ કે વધાને અંગે તેમને શરીરની રચના આદિનું ઠીક જ્ઞાન મળેલું હોવાથી તમો આ વિષયમાં વધારે પ્રકાશ પાડી શકશો. અમે તો સાધારણ દૃષ્ટિથી જે જે અનુભવ મળ્યો છે, તે અત્રે જણાવ્યો છે. આગળનું કામ વિચારવાન ડાકટરો તથા શરીરશાસ્ત્રને જાણનારા મહાશયોનું છે. સ્ત્રી પુરૂષ અને માટે યોગ્ય પ્રમાણમાં શીર્ષાસન કરવા યોગ્ય છે.

૧૭-સિદ્ધાસન.



ડાબા પગની એડી ગુદા અને અંડકોશની વચ્ચે બરાબર ગોઠવે અને જમણા પગની એડી ઇંદ્રિયના મૂળ ઉપરના ભાગમાં રાખે. ડાઠી કંઠમૂળથી થોડે દૂર હૃદય પર લગાવીને શરીરને સ્થિર અને સીધું રાખવું. આંખોની પાંપણોનું મટકું માર્યા વિના જે ભમરની વચ્ચે દૃષ્ટિ કરવી. હાથ ઢીંચણ ઉપર અથવા ખોળામાં એક હથેળી ઉપર બીજી હથેળી ચતી મૂકી ને રાખવા. બંને પગ એક બીજા ઉપર એવી રીતે રાખવા કે બંનેનાં સંધીસ્થાનનાં હાડકાં એક બીજા ઉપર રહે.

આ આસનથી કામવાસના ઘટી જાય છે અને અખંડ બ્રહ્મચર્ય સિદ્ધ થઈ શકે છે. આ કારણથી ગૃહસ્થાશ્રમીઓએ આ આસન થોડા પ્રમાણમાં અને અન્ય બ્રહ્મચારી વાનપ્રસ્થી આદિએ અધિક પ્રમાણમાં કરવું ઉચિત છે. આ આસનના ગુણ નીચે પ્રમાણે છે,

(૧) આંખોની જે ભમરની મધ્યમાં દૃષ્ટિ સ્થિર કરવાથી મનની એકાગ્રતા થાય છે અને પ્રકાશદર્શન થાય છે. નાસિકાની આણી ઉપર દૃષ્ટિ સ્થિર કરવાથી પણ ઉક્ત લાભ થોડા વખતમાં થાય છે. આ સિવાય કોઈ બાહ્ય વસ્તુ ઉપર પણ દૃષ્ટિ સ્થિર કરી શકાશે; પરંતુ તેમાં ઉપર જણાવેલો લાભ યતાં જરા વધારે સમય લાગશે.

(૨) સર્વથી પ્રથમ આ આસન ઉપર ઈવળ શાંતિથી બેસવાનોજ મહાવરો કરવો. શરીરનો કોઈ પણ ભાગ હલાવ્યા વિના જેટલો સમય શાંતિથી બેસી રહેવાની ટેવ પડશે, તેટલા પ્રમાણમાં મનની એકાગ્રતા સાધ્ય થશે. જે એક કલાક સુધી

સઘણું શરીર અને ઇન્દ્રિયો સ્થિર રાખી શકાય તેમજ થોડા વખત મનનો વ્યાપાર પણ બંધ રાખી શકાય, તો આત્મ-શક્તિનું સ્ફુરણ થવાનો આનંદ અનુભવાશે. ગાઢ અંધકરમાં અત્યંત શાંતિપૂર્વક આ પ્રમાણે અભ્યાસ કરવાથી ઉક્ત આનંદનો અનુભવ જલ્દી થાય છે. આ સમયે આંખો આગળ જે પ્રકાશ દેખાય છે, તેમાં મન સ્થિર કરવું.

(૧) ગુદા, શિશ્ન તેમજ આસપાસની સઘળી નાડીઓને ઉપરની બાજુ ખેંચી રાખવાથી વીર્યની સ્થિરતા થાય છે. ગુદાને મન વડેજ અંદર આકર્ષિત કરવી તથા શિશ્ન સમેત સઘળા મૂલસ્થાનને ઉપડી તરફ ખેંચવાનો અભ્યાસ કરવો. આ અભ્યાસ કરતી વેળા પ્રાણને સ્તબ્ધ કરવો અથવા તેની ગતિને અત્યંત શાંતિથી ધીમેધીમે ચાલવા દેવી. વીર્યની ગતિને પોતાને આધિન કરવા માટે આ અભ્યાસ અત્યંત ઉપયોગી છે. એક માસની અંદર વીર્ય સ્થિર થઈ જશે. શિક્ષાસન વિના પણ આ પ્રયોગ કરી શકાય છે અને તેનાથી પ્રત્યકને નિઃસંદેહ લાભ થાય છે.

(૪) પીઠને સીધી રાખી ડાઠીને કંઠના મૂળમાં લગાડવાના પ્રયોગથી મસ્તિષ્કની શક્તિ વધે છે. આ લાભ એક વર્ષ પર્યંત અભ્યાસ કર્યા પછી જણાય છે.

(૫) શિક્ષાસન લગાવીને નાભિસમેત પેટને તથા ગુદા સમેત શિશ્નને ઉપડી બાજુ સંકોચવા. આ ઉપાય ઉપર પ્રમાણે ઠીક રીતથી કરવાથી પેટ પાંસળીઓમાં ચાદ્યું જશે અને તેનું સ્થાન ખાલી થશે. આમ જેટલો વખત તમે બેસી રહેશો, તેટલો અધિક લાભ થશે.

પ્રાણની ગતિને બંધ કરીનેજ બેસવું જોઈએ. આને સ્તબ્ધવૃત્તિ પ્રાણાયામ કહે છે. ઘડીયાળ પાસે રાખીને એક અથવા અરધી મીનીટ સુધી આવી સ્થિતિમાં બેસી રહો અને એ પ્રમાણે પાંચ દશ વખત કરો, તો ભૂખ વધશે અને પેટની અન્ય ફરીયાદો દૂર થઈ જશે.

(૬) પ્રાણાયામ કરતી વખતે નીચેની વાતો ધ્યાનમાં રાખો. પૂરક કરતી વખતે મૂળ સ્થાનની નાડીઓને ઉપલો તરફ ખેંચવી જોઈએ. કુંભક વખતે ડાહીને કંઠમૂળમાં લગાડવી જોઈએ, રેચક વખતે નાભિ સમેત સઘળા પેટને અંદર સંકોચી લેવું જોઈએ અને બાહ્યકુંભક કરવો હોય, તોપણ તે વેળા પેટને અંદર ખેંચવું જોઈએ.

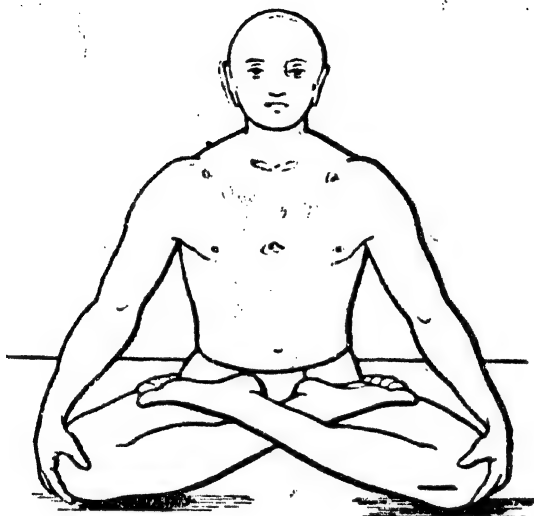
જો કોઈને આ સઘળું એક સાથે કરવાનું કઠિન લાગે, તો ધીમે ધીમે મુદાવરે વધારવે. આ પ્રયોગથી પ્રાણની સ્વાધીનતા થાય છે.

પ્રયોગ ચાલતો હોય, તે દિવસોમાં સાત્ત્વક ભોજન લેવું તથા અન્ય પથ્ય પણ પાળવું. ભૂખ વધારે લાગે તો ગાયનું દૂધ પીવાથી લાભ થશે. પુરી-કચોડી, સોલાપુરી એવડો આદિ ચટપટા પદાર્થો હાનિકારક જાણીએ.

સ્ત્રીઓ માટે સ્નિધાસન કરવાનું યોગ્ય નથી; પરંતુ જે આજીવન બ્રહ્મચારિણી રહેવા ઇચ્છે. તેમણે અવશ્ય કરવું. પુરુષોએ તો પોતાની પ્રકૃતિ પ્રમાણે યોગ્ય પ્રમાણમાં કરવુંજ.



૧૮ પન્નાસન



જમણેા પગ ડાબી જંઘા ઉપર અને ડાબેા પગ જમણી જંઘા ઉપર ખરાબર ગોડવી હો. અને જમણેા હાથ જમણા ઠીંચણ ઉપર તથા ડાબેા હાથ ડાબા ઠીંચણ ઉપર રાખેા. પીઠ, કમર, ગળું, માથું આદિ ખરાબર સીધાં સમરેખામાં રાખવાં. દૃષ્ટિને નાકની આણી ઉપર અથવા બંને ભમરની વચ્ચે સ્થિર કરવી. સામે લખેાટી રાખીને તે ઉપર અથવા કોઇ બિંદુ ઉપર પણ દૃષ્ટિ સ્થિર કરી શકાશે.

કેટલાક મહાશયોની જંઘાઓ હાથીની સૂંઠ સમાન પુષ્ટ હોય છે, તેમના બંને પગ બંને જંઘા ઉપર આવવા માટે સાફ ના પાડે છે. તેમને મનાવવા માટે કોઇપણ ઉપાય

કામમાં લાગતો નથી. આવા મહાશયોને ઉચિતિ છે કે તેમણે પ્રથમ “અર્ધ-પદ્માસન” જ કરવું અને તે પછી ધીમે ધીમે પદ્માસન કરવાનો યત્ન કરવો.

માત્ર એકજ પગ ખીજ પગની જંઘા ઉપર રાખવાથી અર્ધ-પદ્માસન થાય છે. આમાં નીચે રહેલા ખીજ પગની એડી ગુદા તથા શિસ્તની મધ્યમાં રાખવામાં આવે, તો વધારે ઠીક છે. એકવાર આ પ્રમાણે અર્ધ-પદ્માસન કર્યા પછી ખીજ વાર નીચેના પગને ઉપર અને ઉપરના પગને નીચે એ પ્રમાણે હેરફેર કરવો.

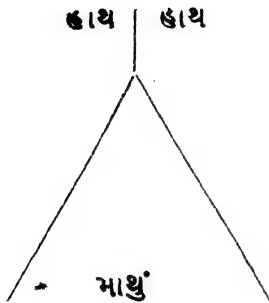
આ આસન (પૂર્ણ પદ્માસન) થી પગની નાડીઓ શુદ્ધ બને છે. ધ્યાનાદિ માટે આ એકજ આસન ઉપર લાંબા સમય સુધી બેસવાનું સુગમ પડે છે. આ આસનમાં બેસીને પેટને પાંચળીઓની અંદર સંકેચી લેવાથી પાચનશક્તિ વધી જાય છે, તેમજ પેટના અન્ય દોષો દૂર થાય છે. આ પ્રમાણે પાંચેક મીનીટ સુધી નિત્ય આસન કરવાથી બૂખ સારી લાગે છે અને પેટમાંનો આમવાયુ દૂર થાય છે.

પદ્માસનમાં બેસીને કંઠમૂળમાં ડાઠી લગાડવાથી અને બરડાની કરોડ સીધી રાખવાથી મજ્જાપ્રવાહ સુગમતાથી વહેવા લાગે છે અને તેથી વિચાર શક્તિ વધે છે.

કેટલાક આ આસનમાં હાથને વચમાં રાખે છે અને કેટલાક છાતી સાથે પણ રાખે છે વળી કોઇ કોઇ બંને હાથ માથા ઉપર સીધા બેડી રાખી નમસ્કાર કરી રાખે છે, તેને પર્વતાસન કહે છે.

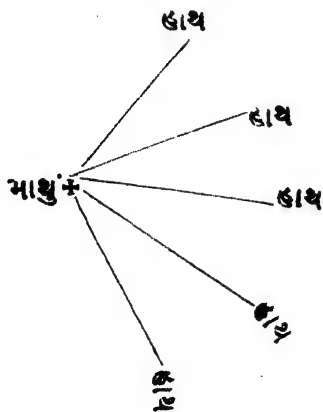
આનાથી પેટ અને છાતીના સ્નાયુઓનું સારી પેઠે ખેંચાણ

થતું હોવાથી તે સ્નાયુઓ શુદ્ધ થાય છે અને તેથી પેટ તથા છાતીનું આરોગ્ય વધે છે. વળી આથી પણ અધિક લાભ થાય તે માટે ઉક્ત સ્નાયુઓનું મન વડે પણ ખેંચાણ કરવું.



(પર્વતાસનમાં હાથની સ્થિતિ.)

કેટલાક લોકો પદ્માસનમાં બેસીને હાથ વડે તાડાસન



પણ કરે છે. અગાઉ તાડાસનના વર્ણનમાં જણાવ્યા પ્રમાણે તેઓ હાથને એકદમ માથા ઉપર ઉંચા વાંકા અને આડા રાખી, તેની નાડીઓને જુદી જુદી રીતે ખેંચાણ મળે તેવો પ્રયત્ન કરે છે. આવી રીતે કરવાથી એક સાથે બે આસનોની ક્રિયા થાય છે, અર્થાત્ પગ વડે પદ્માસન થાય છે અને હાથ વડે તાડાસનનો કેટલોક ભાગ થાય છે. આથી બંને આસનો વડે થતા

લાભ એક સાથે મળે છે. તાડાસનમાં એક અથવા બંને હાથનું ખેંચાણ થઈ શકે છે.

પદ્માસન કરીને જમણે હાથ ડાબા ઢીંગણ ઉપર રાખે અને ઘડ ડાબી બાજુએ ધુમાવે, અથવા ડાબે હાથ આધાર માટે જમીન ઉપર રાખીને છાતી જેટલી પીઠ તરફ ફરી શકે તેટલી ધુમાવે. છાતી જેટલી પાછળ જઈ શકે તેટલી જવા દીધેને પછી તેવીજ સ્થિતિમાં સ્થિર થઈ જાય. અત્રે એ વાત ધ્યાનમાં રાખવી કે પદ્માસન વાળીને રાખેલા પગ બિલકુલ ત્યાંથી ખસવા ન જોઈએ, માત્ર કેડ ઉપરનો ભાગજ ધુમાવવો જોઈએ. આ પ્રમાણે બીજી બાજુ પણ શરીરને ધુમાવવું જોઈએ.

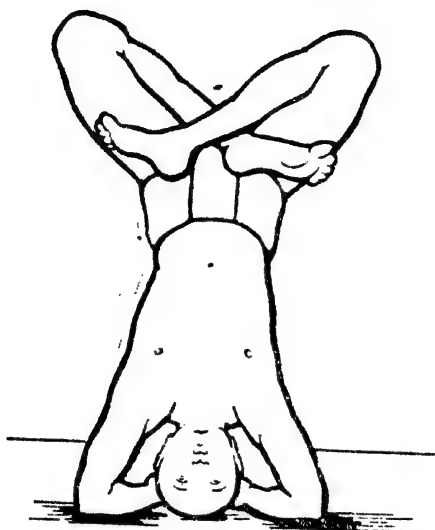
ગર્હન પણ પીઠ તરફ જેટલી ધુમાવી શકાય, તેટલી ધુમાવવી. પેટને ઠીક અવસ્થામાં લાવવા માટે આ આસન અત્યંત લાભકારક છે. તેનાથી પેટના ઘણા દોષો દુર થાય છે. શરીરને ધુમાવવાની આમાં ક્રિયા થતી હોવાથી તેને જ્વરાસન પણ કહે છે.

પદ્માસન કરીને મૂળસ્થાન અર્થાત્ ગુદા તથા શિસ્તની આસપાસની નાડીઓને ઉપલી તરફ ખેંચવાથી વીર્યદોષ દુર થાય છે. એજ પ્રમાણે પર્વતાસન તથા જ્વરાસન કરતી વેળા પણ આકર્ષણ ક્રિયા કરવાથી ઉક્ત લાભ થાય છે. જોકે આ આસન સુગમ છે, તથાપિ તે અતિ મહત્વનું છે અને તેથી અત્યંત લાભ થાય છે.

આ આસનમાં પણ ડાઢીને કંઠમૂળમાં લગાડી રાખવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે; આથી સ્ત્રી-પુરૂષ બંનેને લાભ મળે છે.



૧૯ ઉદ્ધર્વ-પદ્માસન



અગાઉ જણાવ્યા પ્રમાણે શીર્ષાસન કરીને ઉપર રહેલા પગનું ઉપરને ઉપરજ પદ્માસન વાળી લેવું, આતું ફળ શીર્ષાસનના જેવુંજ આવે છે. જે પગને હિરફેર કરવાથી તેના જે પ્રકાર થઈ શકે છે, તેમજ શીર્ષાસનની જુદી જુદી હરેક રીતો સાથે પણ આ આસન થઈ શકતું હોવાથી, તેની પણ જુદી જુદી રીતો બને છે. જેની જેવી ઇચ્છા હોય, તેવી રીતે તેમણે આસન કરવું.

ઉદ્ધર્વ પદ્માસન કરીને પછી જેવી સ્થિતિમાં પગ વાળેલા હોય, તેવી ને તેવીજ સ્થિતિમાં તેને ધીમે ધીમે નીચે લાવીને બંને ઢીંચણ જમીન સાથે અડાડવાં અને વળી પાછાં ધીમે

ધીમે તેને ઉપર ઉઠાવીને પ્રથમની-મૂળ સ્થિતિમાં (ઉદ્ધવ પદ્માસનમાં) આવી જવું.

આવી ક્રિયાથી શરીરમાં બળની ઘણીજ વૃદ્ધિ થાય છે. આ સઘળી ક્રિયા થાય, તે વેળા પદ્માસન છૂટી ન જાય, તે ધ્યાનમાં રાખવું.

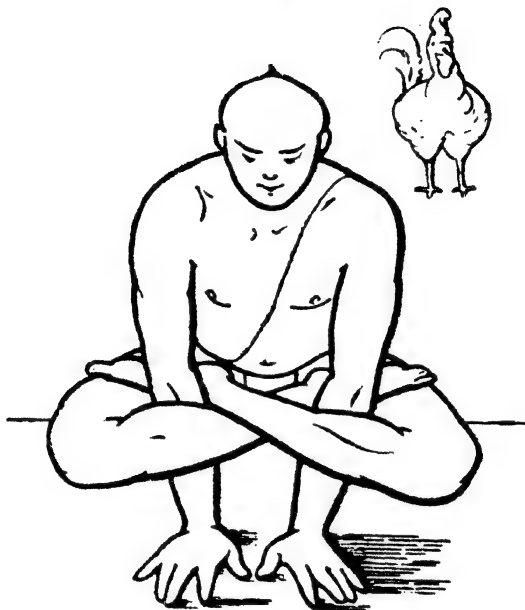
૨૦ ઉત્થિત પદ્માસન



પ્રથમ જણાવ્યા પ્રમાણે પદ્માસન કરીને બંને હાથ બંને બાજુ જમીન ઉપર ટેકવીને શરીરને અધર ઉચકી રાખવું. જેટલું અધર રહે, તેટલો અધિક લાભ જણવો.

આથી પદ્માસનના પ્રથમ જણાવેલા લાભ ઉપરાંત વિશેષમાં હાથનું પણ બળ વધે છે. આથી આ આસન દોષ નિવારક તથા બળવધક પણ છે. તેને ડોલાસન અથવા લોલાસન પણ કહે છે.

૨૧ કુંકુટાસન



આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે પદ્માસન કરીને બંને પગના પંજા અંદર રહે તેવી રીતે બંને જઘા તથા પીડીઓની વચ્ચેમાંથી બંને હાથ જમીન ઉપર ટેકવી રાખવા અને કાણી સુધી શરીરને અદ્ધર ઉઘડી રાખવું.

પદ્માસન તથા ઉત્થિત-પદ્માસનના સઘળા શુભ આથી સિદ્ધ થાય છે. જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે, આલસ્ય દૂર થઈ શરીરમાં કૂર્તિ આવે છે અને નાડીઓની પણ શુદ્ધિ થાય છે.

૨૨-ગર્ભાસન



પ્રથમ કુકકુટાસન કરીને બંને હાથવડે બંને કાન પકડી રાખવાથી આ આસન બને છે.

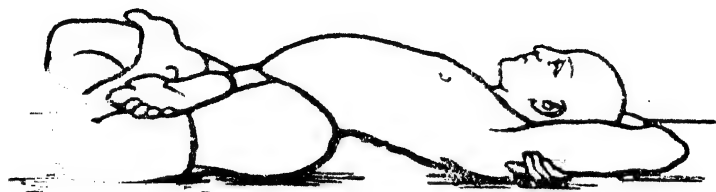
વળી ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે કાન પકડવાને બદલે ગળાની પાછળ બંને હાથની આંગળીઓ સામસામી લીડાવી રાખવાથી ઉત્તાનકૂર્માસન બને છે.

આ બંને આસનોથી આંતરડાના દોષો દૂર થઈ, પેટની શુદ્ધિ થાય છે, વળી તેથી શૌચશુદ્ધિ તથા ક્ષુધા-પ્રતીપન થાય છે.

૨

૨

૨૩-મત્સ્યાસન



પ્રથમ જણાવ્યા પ્રમાણે પદાસન વાળીને ચતા સૂઈ જાઓ, પછી બંને હાથ માથા નીચે લઈને ડાબા હાથથી જમણા અને જમણા હાથથી ડાબા બૂજઈંડ (બાહુ) ને પકડી રાખો અને મત્સ્યાસન કહે છે.

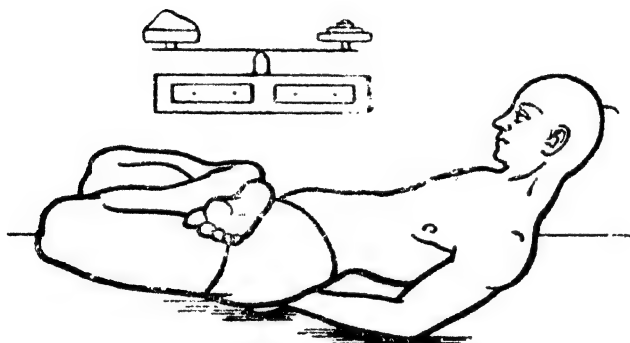
આમાં કમરનો ભાગ જમીનથી ઉંચો રહેવો જોઈએ. આ હેતુથી પેટને ઉંચું ઉઠાવી જમીનથી કેડ ઉંચી રહી શકે તેટલી ઉંચી રાખવી આ સમયે ડાઘીને કંઠમુળમાં લગાડી રાખવાથી રક્તશુદ્ધિ થઈને શરીરને ઘણી આરોગ્યતા મળે છે.

આ આસનથી શૌચશુદ્ધિ થાય છે. અપાન વાયુની નીચે ગતિ થવાથી મલાવરોધ દુર થાય છે. થોડું જળપાન કર્યા પછી આ આસન કરવાથી વિશેષ લાભ થાય છે. શૌચશુદ્ધિ થવાથી આંતરડાંના અનેક રોગો નાશ પામે છે.

દશ પંદર મીનીટ સુધી આ આસન કરી રાખવાથી જ ખરાબર ફાયદો થશે. ઓફીસમાં જવાની ઉતાવળ આ આસનને નહીં, તો કાંઈ પણ ફાયદો નહિ થાય.

આ આસનનો મહાવરો કરનારને પાણીમાં સૂઈ રહેતાં જલદી આવડી જાય છે. પાણીમાં તરતાં થાકી ગયેલો માણસ પાણીમાં ને પાણીમાં આ આસન કરીને ચતો સૂઈ રહે, તો તે ડુબતો નથી. દશ પંદર મીનીટ આ પ્રમાણે પાણીમાં પડી રહેવાથી તરવાનો થાક ઓછો થઈ જાય છે અને ફરીથી તરવાનું બળ આવે છે. આ કારણથીજ તેને મત્સ્યાસન કહે છે.

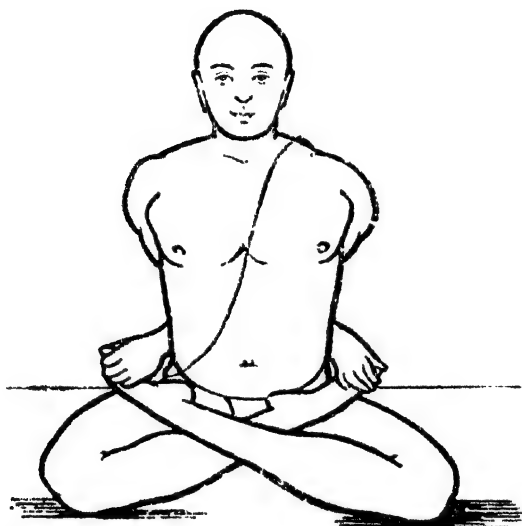
૨૪-તોલાંગુલાસન



પ્રથમની પેઠે પદ્માસન કરીને, બંને હાથની મુઠીઓ નિતંબ નીચે રાખવી. તે ઉપર આખાં શરીરને તોળી રાખવાથી આ આસન બને છે. આ સમયે પણ હાડીને કંઠમૂળમાં લગાડી રાખવાથી ઘણું લાભ થશે.



૨૫-બદ્ધપદ્માસન



જમણા પગ ડાબી જંઘા ઉપર અને ડાબો પગ જમણી જંઘા ઉપર એવી રીતે રાખવો કે તેની એડીઓ પેટની નીચેના ભાગમાં ચપોચપ એસતી આવી જાય. પછી બંને હાથની પીઠ પાછળ આંટી દઇને જમણા હાથથી જમણા પગનો અંગુઠો પકડવો અને ડાબા હાથથી ડાબા પગનો અંગુઠો પકડી રાખવો. પશ્ચાત્ ડાઢીને હૃદય ઉપર ફળાવી રાખી નાકની આણી ઉપર દૃષ્ટિ સ્થિર કરી રાખવી, તેને બદ્ધ-પદ્માસન કહે છે.

આ આસનથી ખાસ કરીને પેટના ઘણા રોગો દુર થઈ જાય છે. આક્રોશ, અપચો, પેટનો દુખાવો, * પરિણામ રાજ,

આમવાસુ, બંધકોશ ખાટા ઓડકાર આદિ સઘળા વ્યાધિયો નબટ થાય છે.

આ આસનથી કેડના રનાયુ તથા પગની નાડીઓ નિર્મળ થઈ જાય છે, તેથી તે ભાગની આરોગ્યતા વધે છે.

વળી વારંવાર પીઠ દબાવીને બેસવાની ટેવથી જેમના બરડાની કરોડના ‘મેરુદંડ’માં વક્રતા આવી ગઈ હોય છે, તે દોષ આ આસન કરવાથી દુર થઈ, તેમાં સરળતા તથા સમતા આવી જાય છે અને તેથી મજ્જાપ્રવાહ સ્વાભાવિક સ્થિતિમાં આવી જાય છે. બરડાની કરોડની વક્રતાથી અનેક પ્રકારના રોગો થઈ આવે છે. ગુદાથી મસ્તક સુધીના વિવિધ ભાગોમાં ઉકત મજ્જા તંતુઓ બગડી જવાથી નાના પ્રકારના રોગો થાય છે. તે સઘળું આ આસનથી દૂર થઈ જાય છે. માટે ગમે તેવી સ્થિતિમાં નાનાં-મોટાં સઘળાં મનુષ્યોને આ આસનથી ફાયદો થાય છે.

પરંતુ એક વાત નોંધી રાખો. થોડો વખત આસન કરવાથી લાભ થતો નથી. ઓછામાં ઓછો અર્ધો કલાક આ આસન કરશો, તોજ તેનો ફાયદો જણાવા લાગશે. જો એક કે દોઢ કલાક સુધી અને નિત્ય ત્રણ વખત કરવાથી છ માસની અંદર શરીર અને કાયમનો ફાયદો થશે.

કેટલાંક મનુષ્યોની નાડીઓ અશુદ્ધ હોવાથી તેમનો હાથ બરડાની પાછળથી અંગડા પકડી શકતો નથી, તેઓ એક માસ પર્થત વારંવાર પ્રયત્ન કર્યા કરશે, તો તે મુરકેલી દુર થઈ જશે.

* ‘પાષ્ટક’ પદ્ધતિ આવે, તે સમયે પેટમાં થઈ આવતા દુખાવાને ‘પરિશુભચન’ કહે છે.

જ્યાંસુધી તેઓ બંને હાથે બંને અંગુઠા ન પકડી શકે, ત્યાંસુધી તેમણે પ્રથમ એકવાર એકજ હાથ વડે એક પગના અંગુઠાને પકડી રાખવો અને બીજાવાર બીજા એકજ હાથે તેમ કરવું. આ પ્રમાણે કેટલાક વખત સુધી મ્હાવરો કરવાથી બંને હાથે બંને પગના અંગુઠા પકડી શકાશે,

આ આસનમાં પણ ગુદા અને શિરની નાડીઓનું ઉપલી તરફ આકર્ષણ કરવાથી વીર્યદોષ દુર થાય છે, તેમજ શ્વાસ અને ઉચ્છ્વાસની એક સરખી અને મંદમંદ ગતિ રાખવાથી ફેફસામાં પણ બલવૃદ્ધિ થાય છે. તેને સમવૃત્તિ પ્રાણાયામ કહે છે, તેમાં શ્વાસ તથા ઉચ્છ્વાસ દીર્ઘ, મંદ અને સરખી રીતે લેવો જોઈએ. આ પ્રાણાયામમાં શ્વાસ તથા ઉચ્છ્વાસનું સંખ્યા વડે અથવા અમુક મંત્રના જપથી માપ કાઢી શકાય છે અને તેથી તેના ઉપર મન સ્થિર કરી તેને એકાગ્ર કરવાનું પણ સુગમ થાય છે.

બદ્ધપદ્મમાસન સાથે સમવૃત્તિ પ્રાણાયામ કરવાથી આરંભનો ક્ષય, પાંડુ, પેટની અશક્તિ તેમજ દવાઓથી દૂર ન થનારા નિત્યાંતરણ જેવા રોગો પણ છ એક માસમાં દુર થઈ જાય છે. આ વિષયમાં કેટલાક દર્દીઓ ઉપર અનુભવ લીધેલો હોવાથીજ અત્રે નિર્ભય થઈને ઉક્ત અભિપ્રાય જણાવ્યો છે; પરંતુ જે દર્દીઓ ઉપર આ પ્રયોગ કરીએ છે, તેઓ પ્રતિદિન અરધો અરધો કલાક ત્રણ ચાર વાર આ આસન કરતા હતા. ક્ષયના દર્દીના ફેફસામાં ક્ષમના જંતુઓ હોવાની ડકટરે પરીક્ષા કરીને સાબીત કર્યું હતું, પરંતુ દર્દીએ યોગ્ય પદ્ય સાથે આ

આસન કરવાથી પ્રથમ તેના પેટમાં સુધારો થયો અને પછી ધીમે ધીમે અન્ય દોષો પણ દુર થઈ ગયા. શુદ્ધ વાયુનું સેવન, સાત્વિક તેમજ અદ્વિપાકા તથા અન્ય આહારવ્યવહાર પણ યોગશાસ્ત્રની આજ્ઞા પ્રમાણેજ રાખ્યા હતા.

તાવ જીનો થવાથી ખરદ તથા કલેજનું ખગડે છે, તે દોષ દૂર કરવા માટે આ આસન ઉત્તમોત્તમ ઉપાય છે. જો ખન-પાનમાં યોગ્ય પથ્ય સાથે તેવા દર્દી આસન કરે, તો નિઃસંદેહ કાયદો થયા વિના રહેતો નથી. માત્ર રોગની ઓછી વધારે તીવ્રતા પ્રમાણે કાયદો થવામાં ઓછો વધારે સમય લાગશે.

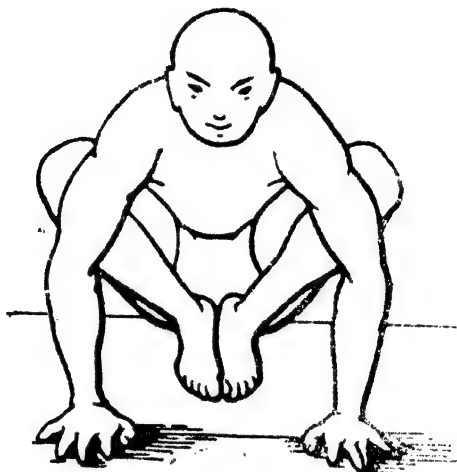
ભોજન લીધા પછી ત્રણ કલાકે આસન કરવું લાભદાયક છે, તેથી વહેણું કરવામાં હાનિ છે. ખાસ કરીને રોગી હોય તેમણે આ વાત અવશ્ય ધ્યાનમાં રાખવી. ડાઠીને કંઠ મૂળમાં ન લગાડતાં ડાળી જમણી ધુમાવવાથી ગળાની સઘળી નાડીઓ શુદ્ધ થાય છે. આ આસનમાં સઘળા પ્રકારના 'કંઠખંધ' કરવાથી કંઠસ્થાનની આરોગ્યતા પ્રાપ્ત થાય છે.

શ્વાસ અંદર લેતી વેળા મૂલસ્થાનની નાડીઓને ઉપટ્ટી તરફ ખેંચવાથી તથા શ્વાસ છોડતી વેળા પેટને અંદર સંકોચી નાલિસ્થાનના 'સૂર્યચક્ર' ઉપર મનને સ્થિર કરવાથી પેટની આરોગ્યતા શીઘ્રતાથી પ્રાપ્ત થવાના અનુભવ થએલો છે. નાલિથી જરા ઉપર 'સૂર્યચક્ર' છે. ઉચ્છ્વાસ વખતે પેટ અંદર સંકોચવાથી તેના ઉપર દબાણ થવાથી તેની શક્તિ વધી જાય છે. ઉચ્ચ ક્રિયા ઉપર મન એકાગ્ર કરવાથી અધિક લાભ થાય છે.

આ સમયે ડાઠીને કંઠમૂળમાં લગાડી 'કંઠખંધ' કર-

વાથી નિકંઠમણિની શુદ્ધિ થાય છે અને તેથી રક્ત શુદ્ધિ થઈ અપૂર્વ આરોગ્ય મળે છે.

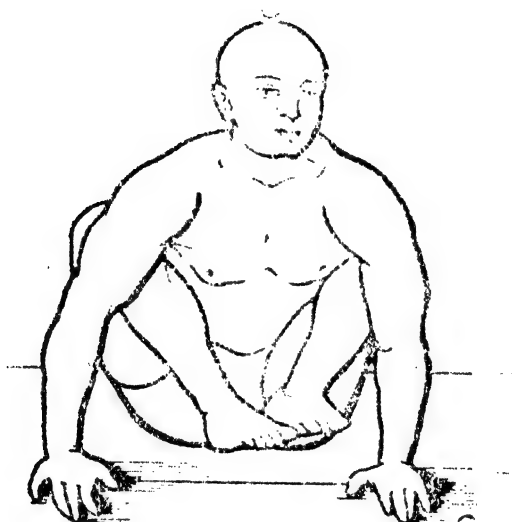
૨૬ બકાસન.



બંને હાથના પંખા ભૂમિ ઉપર રાખીને બંને ઠોંચણ બાહુઓના આધારે ઉપર ઉઠાવી બંને પગ સાથે આખા શરીરને અધ્ધર તોળી રાખો. હાથના પંખા સિવાય શરીરનો કોઈપણ ભાગ ભૂમિને અડેલો ન રહેવો જોઈએ.

બંને ઠોંચણને અંદર રાખીને આ આસન કરવાની ખીણ પણ રીત છે, તેમજ એક ઠોંચણ અંદર અને એક બહાર એમ વારા ફરતી રાખીને પણ આ આસન થઈ શકે છે. મુખ્ય વાત એ હાથના પંખા ઉપરજ આખું શરીર ઉચકી રાખવાથી બાહુબળ વધે છે.

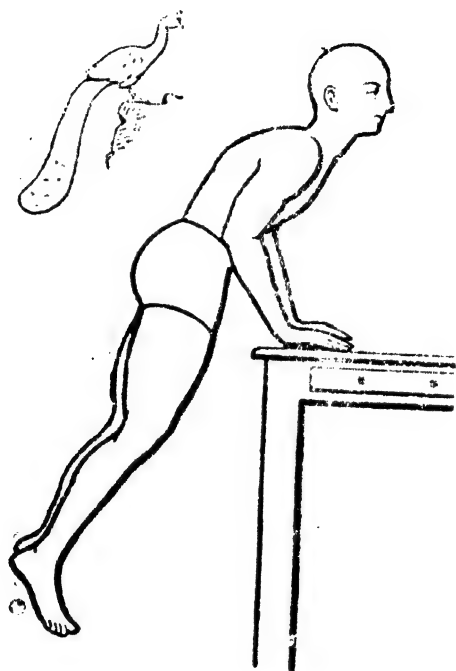
૨૭ લોલાસન



ભ્રાસનની પેટે હાથના અને પાંજા ભૂમિ ઉપર સખીનેતેના ઉપરજ સંભાળીને આપું શરીર જમીનથી અધ્ધર ઉચ્ચી સખવાથી લોલાસન બને છે. ભ્રાસનમાં પણ ખાછળ છુકેલા રહે છે અને આમાં આગળ રહે છે. બનેના છુપુ સરખાજ છે. આતું ખીચું નામ લોલાસન પણ છે.



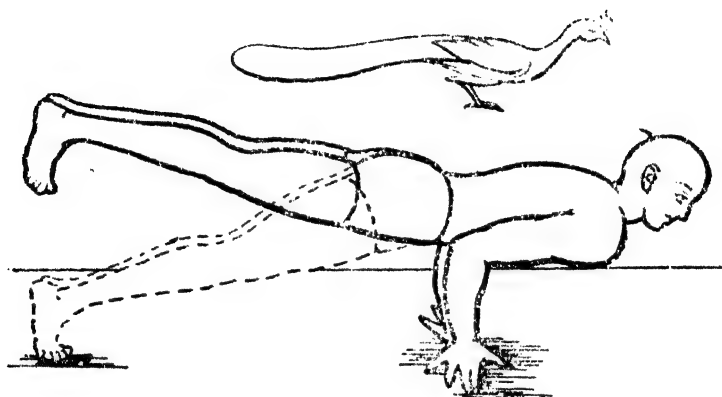
૨૮—મયૂરાસન.



જે પ્રમાણે વૃક્ષની ડાળી કે કોઈ દિવાલ ઉપર મોર બેસે છે, તેજ પ્રમાણે ટેબલ ઉપર બે હાથ મૂકી અને પછી બે કોણીઓને નાભિ આગળ ભરાવીને તેના ઉપર આખા શરીરને સંભાળી લે. મોરપીંછની માફક પણ સીધા તિરકસ રાખશે એટલે મજેના 'કુલાપી' જેવા દેખાશે. 'કેકારવ' ની આશા રાખનારા ભલે નિરાશ થાય, પણ તેથી તમારી

પાચનશક્તિ વધશે અને આવડામાં બળ આવશે. આ આસનની બીજી રીત બાજુમાં જણાવી છે

૨૯—મયૂરાસન અને ૩૦ હંસાસન



આમાં બંને હાથના પંજા જમીન ઉપર રાખવા અને નાભિની બે બાજુએ બંને કોણીઓ ભરાવીને બકાસનની પેઠે પગ સહિત સમસ્ત શરીરને અધર ઉચકી રાખવું. આવી સ્થિતિમાં થોડો વખત થોભી જઈને પછી છાતી તથા મુખને જરા આગળ નમાવવું. છાતી તથા મુખ આગળ નમતાંની સાથેજ આપોઆપ પગ પાછળ ચાલ્યા જશે. આ પ્રમાણે પાછળ પગ અને આગળ માથાને બરાબર રાખીને શરીરને લાકડી પેઠે સીધું રાખો અને કોણીઓ ઉપરજ શરીર સંભાળીને તોળી રાખો એટલે મયૂરાસન થયું કહેવાશે.

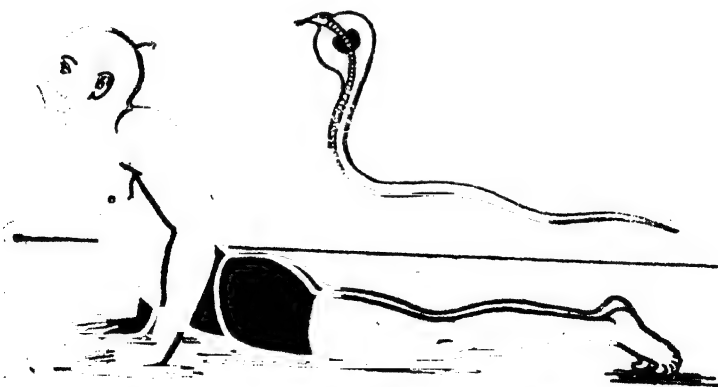
પગ જમીનપર રહેવા દેશો, તો હંસાસન થયું કહેવાશે. આપણા કવિઓ મોરલા કરતાં હંસલાને અધિક વખાણે છે,

પરંતુ યોગિલોકો તો મોરલો બની જનારને હંસત્રા કરતાં અધિક ક્ષણ મળવાનું જણાવેછ. કહે છે કે તેથી જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે. લૂખ બહુ ઉઘડે છે અને શૌચ શુદ્ધિ થાય છે.

અસ્તિ લીધા પછી આ આસન કરવાથી ઉત્તમ પરિણામ આવે છે. શુદ્ધ આદિ ઉદરરોગોને દુર કરવા માટે તે બહુ ઉપયોગી છે, વળી તેથી વાત પિત્ત આદિ દોષોનું શમન થાય છે. અતિ ભોજન, ખરાબ અન્ન તેમજ અપાત્ર અન્ન પણ ભસ્મ થઈ જાય છે.

જો કે ઉદરના સઘળા રોગો આ આસનથી દુર થઈ જાય છે, પરંતુ ભોજન વિષે અપશ્ય કદિ ન જ કરવું એ વધારે ઉત્તમ છે. આ આસન શરીરના આરોગ્ય માટે અતિ ઉત્તમ ગણાય છે. તેનું અધિક સેવન કરવાથી અધિક લાલ થાય છે.

૩૧-સર્પાસન

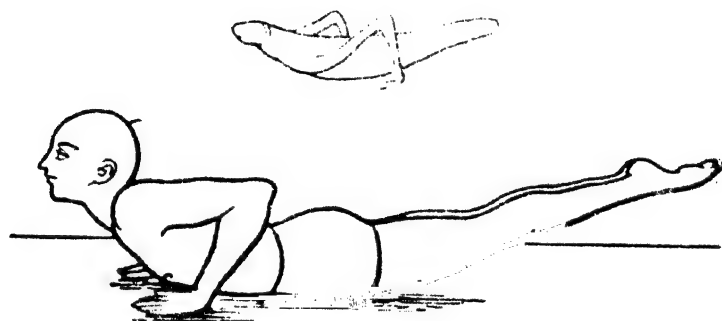


પેટ ઉપર ઉંઘા સૂઈને કેડથી પગ સૂધીનો ભાગ ભૂમિ

ઉપર રાખવો અને પેટ આગળ બંને હાથની હથેળીઓ ભૂમિ ઉપર ટકાવીને છાતીથી માથા સુધીનો ભાગ સપાંની ફેણ માફક ઉંચો ઉઠાવી રાખવો. તેને સપાસન, ભૂજંગાસન કે નાગાસન કહે છે.

આ આસનથી પશુ ભૂખ વધે છે, જઠરાગ્નિ તીવ્ર થાય છે, તેમજ તેના અભ્યાસથી મંદાગ્નિથી થનારા સઘળા ઉપદ્રવો દૂર થાય છે.

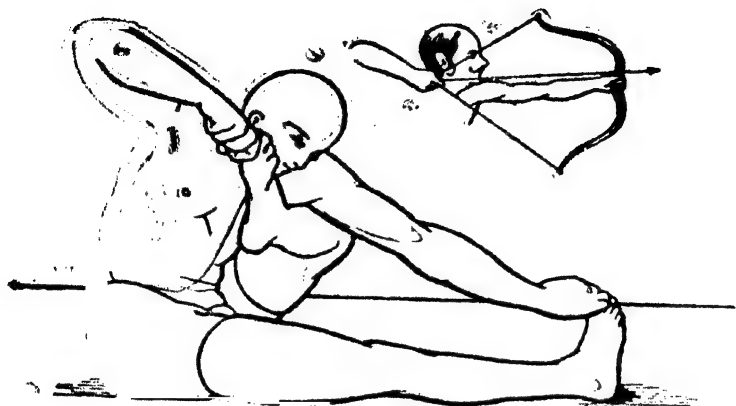
૩૨—શલભાસન



શલભને ગુજરાતીમાં ટીડ કહે છે, તેના જેવો શરીરનો આકાર બનાવવા માટે જમીન ઉપર ઉંઘા સુધ જવું અને નાભિની બંને બાજુએ બંને હાથ રાખીને બાકીનું સઘળું શરીર (છાતી, માથું અને પગ) જમીનથી અઘર રાખવું. તેને શલભાસન કહે છે.

આ આસનથી સાથળ, પેટ, બાહુ આદિ અંગોને લાભ પહોંચે છે.

૩૩--આકર્ણ-ધનુષાસન.



જાને પગ પસે પાસે રાખીને લાંબા કરી ખેંચી જાઓ. પછી જાને હાથવડે જાને પગના અંગુઠા પકડી લો અને એક પગને જમીનપર રહેવા દઇ, બીજા પગને ઉઠાવી લઇને બાજુના કાન સાથે અડાડી રાખો. આ પ્રમાણે ધનુષ્યપર બાણ ચડાવીને ખેંચી રાખ્યા જેવું આપણું શરીર બની જશે, તેને આકર્ણ ધનુષાસન કહે છે.

થોડીવાર આવી સ્થિતિમાં થોભી જઇને બીજાવાર બીજા પગની ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે ક્રિયા કરવી. આ પ્રમાણે હાથ પગનો હેરફેર કરવાથી આ આસન ચાર પ્રકારનું થાય છે, જેમ કે—

૧—જમણો પગ જમીન પર લાંબો રહેવા દેવો અને તેનો અંગુઠો જમણા હાથથી પકડી રાખી, ડાબા હાથ વડે ડાબા પગના અંગુઠાને પકડીને ડાબા કાન સાથે અડાડી રાખવો.

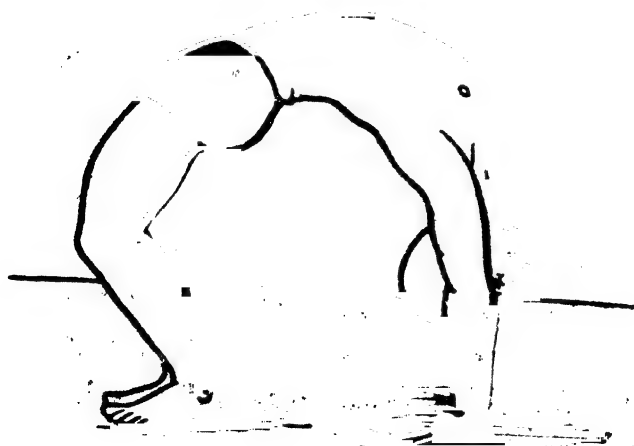
૨-હાથો પગ જમીન ઉપર લાંબો રહેવા દેવો અને તેનો અંગુઠો હાથાજ હાથથી પકડી રાખી, જમણા હાથ વડે જમણા પગના અંગુઠાને પકડીને જમણા કાન સાથે અડાડી રાખવો.

૩-જમણા પગને જમીન ઉપર લાંબો રહેવા દેવો અને તેનો અંગુઠો હાથા હાથ વડે પકડી રાખી, જમણા હાથ વડે હાથા પગના અંગુઠાને પકડીને જમણા કાન સાથે અડાડી રાખવો.

૪-એજ પ્રમાણે હાથા પગને જમીનપર રાખી તેનો અંગુઠો જમણા હાથે પકડી રાખીને જમણા પગના અંગુઠાને હાથા કાન સાથે અડાડવો.

આનાથી બાહુ, સાયળ, ઠીંચણ આદિને લાભ થાય છે.

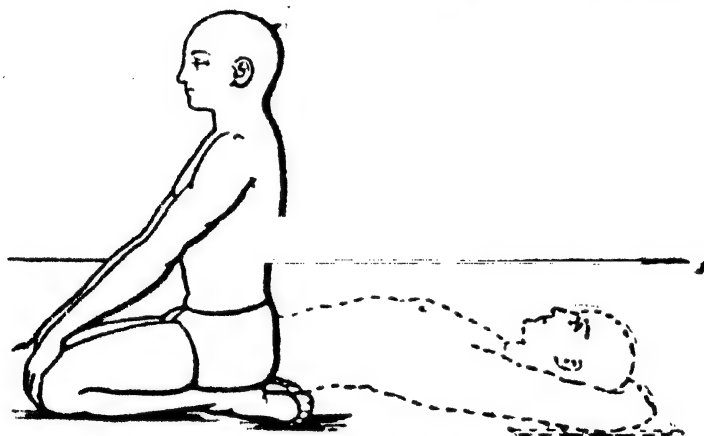
૩૪-ચક્રાસન.



આ આસન પ્રસિદ્ધ છે. તેને લોકો 'કમાન' કહે છે. આમાં હાથ-પગના પંખા જેટલા એક બીજાની નજીક રહે, તેટલો અધિક લાભ થાય છે.

આ આસન કેડ તથા પેટ ઉપર સારો ગુણ કરે છે. તેમજ શરીરને અવજન કરવાની ક્રિયાથી બરડાની કરોડ ઉપર પણ શુભ અસર થાય છે.

ઉપ-વજ્રાસન અને ઉડ-સુપ્તવજ્રાસન



ઉપરના ચિત્રમાં જણાવ્યા પ્રમાણે ગુંઠણવાળીને બેસવાથી આ આસન બને છે.

આમાં સાથળની બરાબર નીચે પીડીઓ રહેવી બેઠક અને પગના તળીયાં ગુદાની બંને બાજુએ રહેવાં બેઠકો. દીંચણથી નળેલો પગનો સઘળો નીચલો ભાગ જમીન સાથે અડીને રહેવો બેઠક.

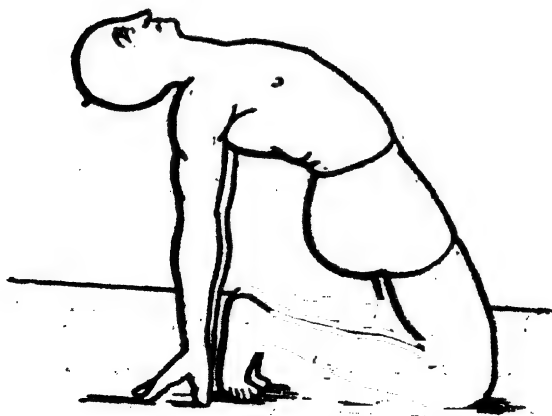
બીજી રીત એવી છે કે પગની આંગળીઓ જમીન ઉપર ટેકવીને એડીઓ ઉપર નિતંબ રાખીને બેસવું. આનાથી ઉપલી રીતના જેવો લાભ થતો નથી. માટે ઉપલી રીતેજ આ આસન કરવું ઉત્તમ છે.

ત્રીજી રીત એવી છે કે નિતંબ જમીન ઉપર રહે, તે પ્રમાણે એડીઓ અલગ અલગ રાખવી.

કાંઈપણ પ્રકારનું વજાસન કરીને જમીનપર ચતા સૂઈ જવું અને બંને હાથની અવળી અદ્ય વાળીને તેને માથા નીચે રાખવા. તેને સુપ્ત-વજાસન કહે છે.

આ આસનથી પગ તથા પેટને ઘણો લાભ થાય છે. આસન કરતી વેળા ડાહીને કંઠમૂળમાં અડાડી રાખવાનું જુલવું નહિ, કારણ કે તેથી બહુજ ફાયદો થાય છે.

૩૭ ઉપદ્રાસન



પ્રથમ જણાવેલા વજાસનની ખીજ રીત પેઠે પગની એડીઓ ઉપર નિતંબ ગોઠવીને બેસવું, પછી બંને હાથને પગનાં તળીઆંની નજીક જમીન ઉપર અથવા પગની એડીઓ ઉપર રાખીને એડીઓ ઉપર ગોઠવેલા નિતંબ ઉઠાવીને આગળ ઉંચા કરવા. માથું પાછળ નમાવીને આકાશ સામી છાતી કાઢીને બેઠ રહેવું. (ઉપલું ચિત્ર જુઓ).

આમાં એડીઓ તથા નિતંબ વચ્ચે જેટલું અધિક છેદું રહે, તેટલો અધિક લાભ જાણવો. આથી પેટને બહુજ કાયદો થાય છે.

ખીજ રીત.



જમીન ઉપર ઉંઘા સૂઈ જઈને બંને પગને પાછળ ઉંચા કરી તેને હાથ-વડે કાંડામાંથી પકડી લેવા, તે પછી નાભિની આગળ પાછળનો ચારેક આંગળ જેટલો ભાગ જમીનને

અડકી રહે, તે પ્રમાણે શરીરનો બાકીનો ભાગ અધ્ધર રાખવો. હાથ-પગને સામસામા ખુબ ખેંચી રાખવા. આને સુખ્ત ઉદ્દાસન કહે છે.

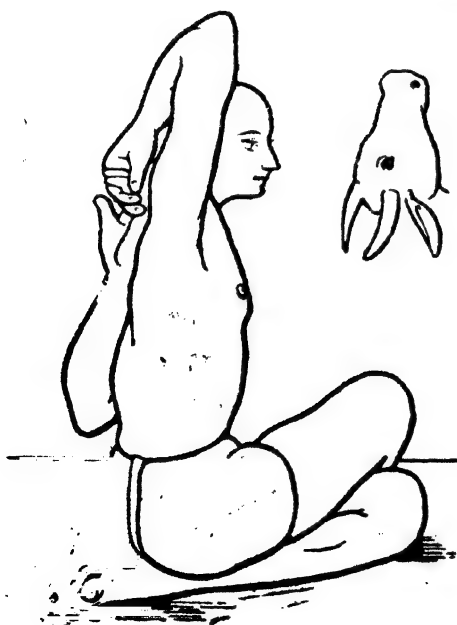
પ્રથમ જણાવેલી રીતમાં શરીરનો આકાર બેઠેલા ઉંટ જેવો અને ખીજમાં સુતેલા ઉંટ જેવો બને છે.

આ આસન કરવાથી બરબ તથા કલેબના દોષો દુર

ધાય છે. 'આમ' વાયુના સઘળા રોગો નષ્ટ પામે છે. ટુંકમાં પેટના આરોગ્ય માટે આ આસન ઘણું ઉપયોગી છે.

આ આસનની ત્રીજી પણ એક રીત છે, તે એ કે પ્રથમ ઉંઘા સૂઈ જવું અને બંને પગ વાળીને ખરડા તરફ ઢાવી તેના અંગુઠા હાથ વડે પકડી રાખવા, તે પછી ખભાને જમીન સાથે અડાડીને માથું ઉંચું રાખવું. આ ત્રણેય પ્રકારના આસનના ગુણ એકજ છે.

૩૮ ગોમુખાસન.

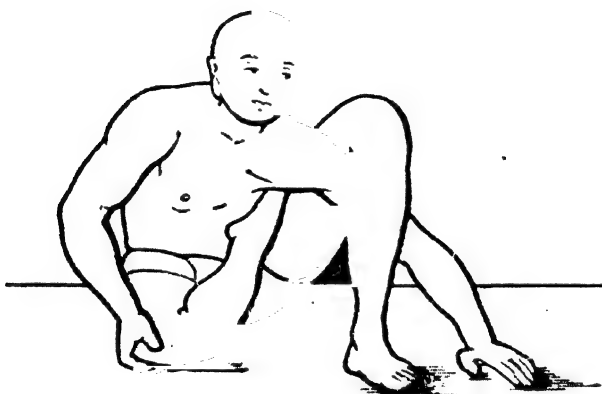


ડાબો પગ વાળીને તેની ધુટી જમણા નિતાંબ નીચે રહે અને જમણો પગ વાળીને તેની ધુટી ડાબા નિતાંબ નીચે રહે તેમ બેસવું. અને જમણો હાથ ખરડા પાછળથી ઉંચો કરીને ડાબા હાથને કોણીમાંથી નીચો વાળીને જમણા હાથની તર્જનીને ડાબા હાથની તર્જની વડે મળ-

ચૂત પકડી રાખવી. તેને ગોમુખાસન કહે છે. તેને હાથ પગની હેરફેર કરીને ખીજી રીતે પણ કરી શકાય છે.

આ આસનથી હાથ, પગ અને છાતીને કાયદો થાય છે. ઉભા રહીને દેવળ હાથ વડે પણ આ (અરધુ) આસન થાય છે.

૩૯-પ્રાણાસન.

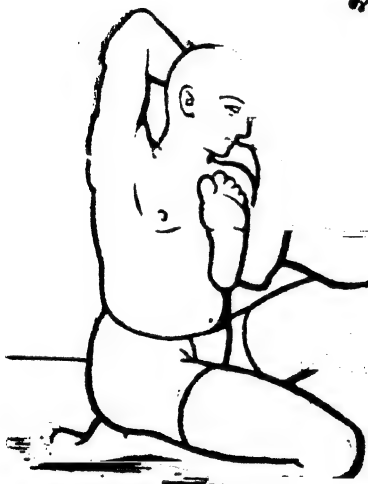


જમણા પગની આંગળીઓ ડાબા સાથળ તથા બગલની વચ્ચે દબાવીને બેસો અને ડાબા પગના ઠીંચણ નીચે ડાબો * બાહુ રાખોને ડાબો હાથ તથા પગ-બંનેને બળપૂર્વક જમીન ઉપર રાખવો. આ સમયે બાહુવડે ઠીંચણને ઊંચું કરવાનો તેમજ ઠીંચણ વડે બાહુને નીચે દબાવવાનો પ્રયત્ન

* આખા હાથને હાથ કહે છે અને કાણીથી ખભા સુધીના હપટા અરધા હાથને બાહુ કહે છે.

કરવો જોઈએ. આથી હાથ અને પગની શક્તિ વધે છે. ફેંકસામાં ખેંચાણ થતું હોવાથી પ્રાણબળની પણ વૃદ્ધિ થાય છે. હાથ-પગને હેરફેર કરવાથી આ આસન ડાણું જમણું એ પ્રકારનું થઈ શકે છે.

૪૦-ચતુરકાણાસન.



જમણા પગને ઢીંચણમાંથી વાળીને ખેંસો. પછી ડાબા હાથને કાણીમાંથી વાળીને તેમાં ડાબા પગને કાંડામાંથી ભરાવીને ઉચો ઉપાડી રાખવો. તે પછી જમણા હાથને માથા પાછળથી ડાબા ખભા તરફ લાવી બંને હાથની આંગળીઓ સામસામી ભરાવીને માથા ના બળ ઉપર ડાબા પગ તોળાઈ રહે તેમ કરવું.

(ચિત્ર જુઓ) આ આસન પણ જમણું-ડાણું હેરફેરથી થઈ શકશે.

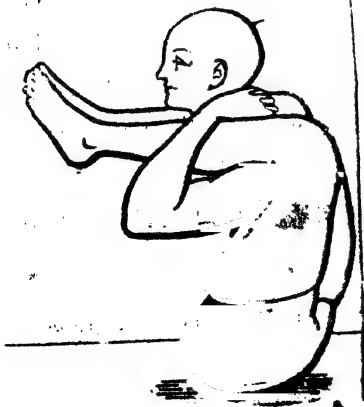
આ આસનથી હાથ, પગ અને ગળાના સ્નાયુઓના દોષ દૂર થાય છે.

૪૧-એકહસ્ત-ભુજસન.



જમણી પગ જમણા
ખલા ઉપર અથવા ડાબો
પગ ડાબા ખલા ઉપર
રાખવો અને બંને હાથનાં
આંગળાં સામસામાં ભરા-
વીને ગળામાં ભરાવવાં,
પછી બાહુના આધારથી
ઉક્ત પગને ઉંચો પકડી
રાખવો, એટલે આ આ-
સન બની જશે.

૪૨-દ્વિહસ્ત-ભુજસન



ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે
બંને પગને બંને બાહુ
ઉપર રાખવા. પશ્ચાત્ ઉપર
જણાવેલી રીત પ્રમાણે બંને
પગને ઉંચો ઉપાડી રાખવાં,
આ બંને આસનો સ્ત્રી-
આચે કરવાં નહિ.

૪૩-એકપાદ-શિરાસન.



પ્રથમ પલાંડી વા-
ળીને ઝેસવું. પછી
એક પગ યે અથવા
એક હાથે ઉપાડીને
ધીમે ધીમે ગળા ઉપર
ચડાવવો. શરૂઆતમાં
કઠિનતા જણાય, તે
આ આસન કરવાનો
નિત્ય થોડો થોડો
મ્હાવરો કરવો, અને

ધીમે ધીમે નિત્ય પગ જરા જરા ઉંચો રાખવાનો પ્રયત્ન કરવો.
આમ કરતાં એકાદ માસમાં આ આસન સિદ્ધ થઈ જશે.
આનાથી સાથળ* અને પગની નાડીઓ શુદ્ધ થાય છે.



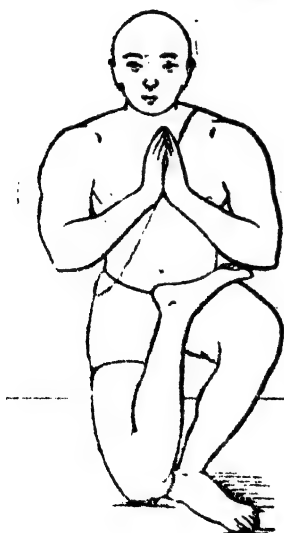
૪૪-દ્વિપાદ-શિરાસન.



ઉપર જણાવ્યા પ્ર-
માણે બંને પગને ગળા
ઉપર ચડાવવાથી આ
આસન બને છે. આ
બંને આસનોનો ગુણ
એકજ પ્રકારનો છે.

આ બંને આસનો
સીઆએ કરવાં નહિ.

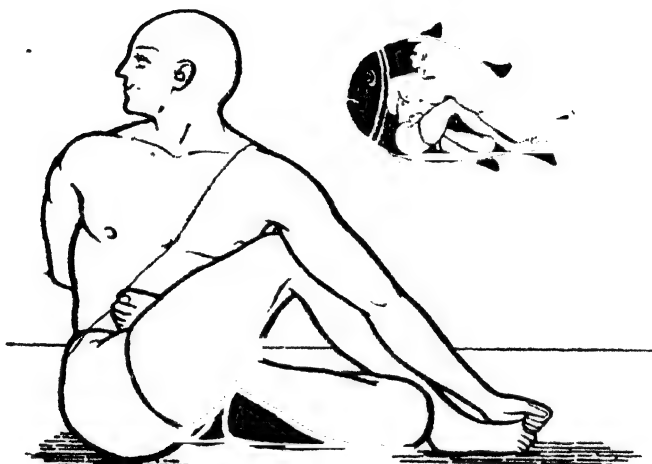
૪૫-વાતાયનાસન



ઉભા રહીને એક પગનો પાંજે
બીજા પગના સાથળ ઉપર રાખવો.
આ પ્રમાણે થોડો વખત એક પગ
ઉપર ઉભા રહીને પછી ધીમે ધીમે
વાળેલા પગનું ઢીંગણ જમીન ઉપર
બીજા પગની એડીની પાસે મૂકી
હેવું. તત્પશ્ચાત્ત ધીમે ધીમે ઉભા
થવું. બીજા વખત પગને ડાબે
જમણે હેરફેર કરીને એ પ્રમાણે
કરવું. આ આસનથી પણ પગની
શક્તિ વધે છે.

શ્રીઓએ આ આસન પણ ન કરવું.

૪૬. મત્સ્યેન્દ્રાસન.



જમીન ઉપર બેસીને ડાબા પગનો પંજો જમણા સાથ-
જના મૂળ ઉપર એવી રીતે મૂકવો કે જેથી તની એડી પેટના
નીચેના ભાગમાં અડી રહે અને આંગળાં પડખાંની બહાર ન
નોકળે. પછી જમણો પગ ડાબા પગના ઠીંચણ ઉપર થઈને
નીચે જમીન ઉપર લાગી રહે તેમ મૂકવો અને ડાબો હાથ
જમણા ઠીંચણ ઉપર અવળો રાખીને તેની મુઠીમાં જમણા
પગના અંગુઠાને કોઈની ચોટલી પકડે તેમ પકડવો. જમણા
પગનો પંજો ડાબા ઠીંચણની આગળ રહે તેમ રાખવો જોઈએ.

પછી જમણો હાથ બરડાની પાછળ ફેરવીને ડાબા પગની
એડી પકડી રાખવી અને મોઢું તથા કેડ ઉપરનું અંગ પાછળ

ફેરવીને નાકની અણી ઉપર દ્રષ્ટિ ઠરાવી રાખવી આને મત્સ્યેન્દ્રાસન કહે છે. બીજીવાર ડાબા જમણા હાથ તથા પગની હેરફેર કરીને આસન કરવું નોંધવું.

પ્રારંભમાં આ આસન કરવાનું કઠણ લાગશે, માટે પ્રથમ અર્ધ આસન કરવું અને તે ઠીક રીતે થઈ શકે, તે પછી પૂર્ણ આસન કરવાનો પ્રયત્ન કરવો.

ડાબા પગની એડી ગુદા તથા અંડકોશની વચ્ચે રાખવી અને જમણા પગનો પંજો ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે ડાબા હાથથી પાસે જમીન ઉપર રાખવો. પછી ડાબો હાથ જમણા હાથ ઉપર લઈને તેની મૂઠીમાં જમણા પગનો અંગુઠો પકડી રાખવો. આ જમણા પગના પંજોને ડાબા પગના હાથથી આગળ રાખવો.

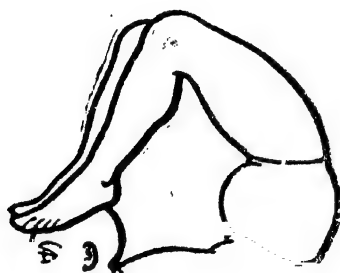
પછી જમણો હાથ ખરડા પાછળથી ફેરવીને જમણો સાથળ પકડી રાખવો અને મુખ તથા અંગ પાછળ ફેરવીને નાકની અણી ઉપર દ્રષ્ટિ રાખવી. આને અર્ધ મત્સ્યેન્દ્રાસન કહે છે. પૂર્ણ આસન કરતાં આ સુગમ છે.

આથી પણ વધારે સુગમ ત્રીજી રીત છે, તેમાં તક્ષવત એટલોજ છે કે જે હાથ ખરડા પાછળ રાખવાનો હોય છે, તે ફાવે ત્યાં જમીન ઉપર રાખવો અને ખની શકે તેટલું અંગ તથા મુખ ખરડા તરફ ફેરવીને રાખવું. આને પાદ મત્સ્યેન્દ્રાસન કહે છે.

જેટલી સુગમતા, તેટલો લાલ ઓછો જાણવો, માટે પ્રથમ સુગમ રીતની ટેવ પાડીને ધીમે ધીમે પૂર્ણ આસન કરવું.

આ એકજ આસનથી પીઠ, પેટના નળ, પગ, ગળું, આહુ, કેડ, પેડુ અને છાતીના સ્નાયુઓને સારો લાલ થાય છે, તેમજ જઠરાગ્નિ વધે છે, અને પેટના અનેક રોગો સમૂળ નાશ પામે છે. સ્વાસ્થ્યની ઈચ્છાવાળાએ આ આસન અવશ્ય કરવું જોઈએ.

૪૭-વૃશ્ચિકાસન.



કોણીથી પંજ સુધીનો હાથનો આગલો ભાગ જમીન ઉપર રાખીને દીવાલનો આધાર લઈને પગ અવળા કરી (કમાન કરીને) માથા ઉપર મૂકી દેવા. આને વૃશ્ચિકાસન કહે છે.

કેટલાક લોકો કેવળ હાથના પંજ ઉપર જ શરીરને તોળી રાખે છે. આ ખીજી રીત છે.

પ્રથમ દીવાલનો આધાર અથવા કોઈ મિત્રની મદદ લઈને આસન કરવું. ટેવ પડી ગયા પછી કંઈ પણ મદદ વગર અહં શકશે.

આ આસનથી હાથ-પાડુનું બળ વધે છે, પેટના આતરડાં શુદ્ધ થાય છે અને શરીર કુર્તિમાં આવી જાય છે. જેટલો સમય કંઈ પણ કષ્ટ વિના આસન થઈ શકે, તેટલોજ સમય આ આસનમાં ટકી રહેવું, તેથી અધિક નહિ.

૪૮-ત્રિકોણાસન.



વજ્રસનમાં જણાવેલી રીત પ્રમાણે નિંતબ જમીન ઉપર રાખીને બંને પગ તેની બંને બાજુએ રાખવા. પછી એક પગને ઢોંચણની સીધી લીટીમાં ઢાવવો અને બીજા પગને પણ તેજ પ્રમાણે વિરૂદ્ધ દિશામાં રાખવો.

આ આસન બહુ અઘરું છે, માટે આરંભમાં અર્ધ ત્રિકોણાસન કરવું ઠીક પડશે. તેમાં એકજ પગનું આસન કરવાનું છે. બહાતકારે કરવાથી શુકશાન થાય છે.

આ આસનથી હીંચણનો દુખાવો, સંધિવા આદિ રોગો થતા નથી અને થયા હોય, તે આના પ્રયોગથી દૂર થાય છે.

૪૬--કંઠપીડનાસન.



પલાંડી વાળીને જમીન ઉપર બેસી જાઓ, પશ્ચાત્ એક પગનો પાંજો બે હાથે ધીમે ધીમે મચડીને પેટ ઉપર ઉંચો લઈ જાઓ. આ અર્ધકંઠપીડનાસન થયું. એજ પ્રમાણે બીજા પગનું કરો.

બંને પગનું જુદું જુદું અર્ધ આસન સિદ્ધ થઈ જાય, તે પછી બંને પગનું એક સાથે પૂર્ણ આસન કરવું.

આ આસન અત્યંત અઘરું છે. અને તે ઘણીજ મહેનત કરવાથી સાધ્ય થાય તેમ છે, માટે ઉતાવળ કર્યા વિના નિત્ય થોડો થોડો મ્હાવરો કરીને બાંખા કાળે સીધ્ય કરી લેવું.

આનાથી ઠીંચણના દોષો દુર થાય છે અને મજ્જાશ્ચ-યોઓની શુદ્ધતા થાય છે.

૫૦ શવાસન અને ૫૧-દંડાસન.

(શાંતિ આપનારાં આસનો.)

જમીન ઉપર બે હાથ તથા બે પગને બાંખા પહોળા રાખીને ચતા સૂઈ જવું. મુખ આકાશ તરફ રહે અને પીઠ સહિત આખું અંગ જમીનને અડીને રહે, તેવી રીતે સૂઈ રહેવું, તેને શવાસન, પ્રેતાસન કે મૃતાસન કહે છે.

શવાસનમાં પહોળા રાખેલા હાથ-પગને એક ખીજાની પાસે પાસે રાખી સીધા લાકડીની માફક ચતા સૂઈ રહેવું, તેને દંડાસન કહે છે.

આ બંને આસનો લગભગ એક સરખાંજ છે અને તેનું ફળ પણ એક સરખુંજ છે.

બહુ ચાલવાથી, દોડવાથી અથવા થાક લાગે તેવું અન્ય કોઈ કામ કરવાથી અતિશય થાકી જવામાં હોય, ત્યારે આ બેમાંથી કોઈ પણ આસન ૬૨-૫૬૨ મીનીટ સુધી કરી રાખવાથી સર્વળો થાક ઉતરી જઈ શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે.

આ બંને આસનો કરતી વેળા સઘળા સ્નાયુઓ તથા અવયવો બિલકુલ ઢીલાં કરી દેવાં જોઈએ. પોતાની આત્મશક્તિ શરીરમાંથી આત્મામાં સ્થાપિત કરવી જોઈએ અને શરીરને એકદમ મુરઠાં સમાન સ્થિર કરી દેવું જોઈએ. સ્નાયુને જેટલા અંશે ઢીલા રાખશો, તેટલો અધિક આરામ મળશે. આ પ્રમાણે શરીર જાણે પ્રાણ વિનાનું હોય તેવી રીતે દશ-પંદર મીનીટ સૂઈ રહ્યા પછી શક્તિને શરીરમાં જવા દેશો, તો તે સમયે નવીન ઉત્સાહ આવી જશે અને ઘણા ભાગે સઘળી થકાવટ દૂર થઈ જશે.

વળી આ આસનમાં શ્વાસ તથા ઉચ્છ્વાસ બિલકુલ ધીમે ધીમે-જરાપણ અવાજ ન થાય, તે પ્રમાણે કરવો, પરંતુ તે પુષ્ટ રીતે લેવો તથા મૂકવો જોઈએ, શ્વાસોચ્છ્વાસનો આવાજ પોતાને પણ ન સંભળાય એટલો ધીમે અને શાંતિ-પૂર્વક શ્વાસ લેવો, વળી શ્વાસ લેવામાં તથા બહાર કાઢવામાં સમયનું પ્રમાણ સરખું જ રહેવું જોઈએ, અર્થાત શ્વાસ લેતાં જેટલો સમય લાગે, તેટલોજ સમય બહાર કાઢતાં પણ લાગવો જોઈએ, આ પ્રમાણ સરખું રહે છે કે નહિ તે માપવા માટે એક, બે, ત્રણ એમ મનમાં અંકિતની ગણતરી કરી જોવું. કેટલાક સમય પછી જ્યારે શ્વાસ સરખી ગતિથી ચાલવા માંડે ત્યારે શ્વાસ તરફથી ધ્યાન ખેંચી લઈને મનના વિચારો બંધ રાખવાનો પ્રયત્ન કરવો. બંને ત્યાંસુધી મનમાં એકપણ વિચાર ન આવે તેમ થવું જોઈએ. તાત્પર્ય કે આ આસનમાં સ્નાયુઓને એકદમ ઢીલા કરી, મનને વિચાર રહિત બનાવી તથા આંખો બંધ કરી બિલકુલ નિશ્ચેત મુરઠાંની

પેઠે શાંત રહેવું જોઈએ, અર્થાત જોનારને પણ ‘આ જીવે છે કે ચમધામ પહોંચી ગયા છે’ એવો જામ થઈ જાય, તેવી રીતે રહેવું જોઈએ. આ પ્રમાણે એકદમ શાંત રહેવાથી એક પ્રકારની અવર્ણનીય શાંતિ પ્રાપ્ત થશે, અને પછી જમણા ઉત્સાહ આવી જશે.

જેને અભ્યાસ વડે સ્નાયુઓ ઢીલા કરવાની તથા મનને વિચાર રહિત બનાવી રહેવાની કળા આવડી જાય છે, તેઓ કદાપિ થાકવાનાજ નહિ, અથવા થાક્યા પહેલાંજ ઉકત યૌગિક ક્રિયાથી નવીન ઉત્સાહ મેળવી લે છે. પરમાત્માએ પણ આપણા શરીરના વેપારમાં એવી ગોઠવણ કરી છે કે એક ઇંદ્રિયને પોતાનું કાર્ય કરી રહ્યા પછી સ્વયંમજ વિશ્રામ મળી જાય છે. કારણ કે મન એકી વખતે સઘળી ઇંદ્રિયો પાસેથી કામ લઈ શકતું નથી, પરંતુ એક ઇંદ્રિય કામમાં લાગેલી હોય, ત્યારે બીજીને વિશ્રાન્તિ હોય છે, એટલુંજ નહિ પણ એક ઇંદ્રિયને પોતાનાજ કામથી વચ્ચે વચ્ચે થોડી થોડી વિશ્રાન્તિ મળતી જાય છે. હાખલા તરીકે આપણે બોલીએ છીએ, ત્યારે ચંત્રની માફક જરાપણ થોભ્યા વિના બોલ્યેજ જતા નથી; પરંતુ વાકયે વાકયે થોડો વિસામો લેતા જઈએ છીએ, તેજ પ્રમાણે હૃદયના ધબકારા પણ વચમાં થોડો આરામ લેતાં લેતાં એક પછી બીજાં એમ થાય છે. શ્વાસોચ્છ્વાસનું પણ એમજ થાય છે. આ ક્રિયામાં જે વિશ્રાન્તિ લેવાય છે તેના સમયમાં વૃદ્ધિ કરવી, તેનું નામ આંતરિક અથવા બાહ્ય કુંભક.

સારાંશ કે હરેક ક્રિયામાં સ્વભાવિક વિશ્રામ પણ મળતો જાય છે. આ વિશ્રામમાં આત્મા-પરમાત્માના

અલેહ સંબંધનો અનુભવ થાય છે. તે વેળા એક ખીજામાં મગ્ન થઈ જાય છે અને જીવાત્મામાં જળા આવે છે. જે દિવસની મધ્યમાં જે નિદ્રા લેવામાં આવે છે, તેમાં પણ એજ પરિણામ થાય છે.

આ પ્રમાણે સ્વભાવ ધર્મનું નિરીક્ષણ કરવાથી માલમ પડે છે કે જે કાર્યોની વચ્ચે વિશ્રાન્તિ લેવાથી થાક દૂર થાય છે અથવા એછા લાગે છે, તેમજ નવીન ઉત્સાહ પ્રાપ્ત થાય છે. આમ મનુષ્યોમાંજ થાય છે એમ નથી, પરંતુ પશુ, પંખી, વૃક્ષ, વનસ્પતિ અને ધાતુ આદિ જડ પદાર્થોમાં પણ આજ નિયમ જોવામાં આવે છે. વૃક્ષો પણ થાકી જાય છે અને વિશ્રાન્તિ મળ્યા પછી ઉત્સાહી બને છે. લોઢાના યંત્રોમાં પણ થકાવટ આવે છે; તેને વિશ્રાન્તિ આપ્યા વિના રાત-દિવસ ચલાવોએ, તો તરતજ બગડી જાય છે. રેલ્વેના એન્જીનો અમુક અમુક અંતરે બદલવાં પડે છે, એ સૌ કોઈ જાણતા હશે એટલા માટે કાર્ય-સમાપ્તિ પછી શવાસનદ્વારા અથવા પૂર્વોક્ત અન્ય રીતે પ્રત્યેક મનુષ્યે થાક દૂર કરી નવીન ઉત્સાહ મેળવવો જોઈએ. સજ્જાના આસનોમાં આ જે આસનો અત્યંત સુલભ છે, એટલે થોડાજ પ્રયત્નથી તેનો લાભ લઈ શકાય છે.

આસનોની વ્યાયામ અથવા અન્ય કોઈ વ્યાયામ કરતી વેળા વચમાં સ્નાયુને શિથિલ કરવાનું, તેમજ શાંતિયસન તથા મનને વિચાર રહિત બનાવવાનું કરતા જવાથી તત્ક્ષણ-એક-એક મીનીટમાંજ તેનાથી લાભ થવાનો અનુભવ મળશે.

ઘણો થાક લાગ્યો હોય, ત્યારે તેનું પરિણામ સ્પષ્ટ રૂપમાં જણાય છે. અન્ય કંઈ પણ ન કરતાં માત્ર મનને નિર્વિચાર-સ્તબ્ધ કરવાથી પણ આશ્વર્યજનક આરામ પ્રાપ્ત થાય છે.

જે સમયે કોઈ હરિકાઈનું કાર્ય કરવું હોય, મોટો અધિકારી આવી ગયો હોય, કંઈ પરિક્ષા આપવાનો મામલો હોય અથવા ગભરામણ થાય, એવું કોઈ કાર્ય આવી પડ્યું હોય, તેવા પ્રસંગે શાંતિથી-મંદમંદ ગતિથી શ્વાસ લેવા અને મનને શ્વાસની ગતિમાં પરોવી દઈને ખીજા વિચારો બંધ કરી દેવા. આમ કરવાથી ચાર-પાંચ મીનીટમાંજ સઘળી ગભરામણ દૂર થઈ મન શાંત અને દ્રઢ બની જશે. આ ખાસ અનુભવેલી વાત છે. તમને પણ એવોજ અનુભવ થશે.

શાન્તિ: શાન્તિ: શાન્તિ



ખંડ ૫ મો.

૧. આસન-ચિકિત્સા.

૨. આસનો કરનાર માટે પાળ-
વાના નિયમો.



આસન-ચિકિત્સા એટલે આસનોદ્વારા રોગ દૂર કરવાનો યત્ન. આસનોના પ્રયોગથી શરીરની રક્ષા-કેંદ્રોને ઉદ્દીપિત કરીને તે થકી આવશ્યક જીવનરસ શરીરમાં અધિક ઉત્પન્ન કરવામાં આવે, તેને આસન-ચિકિત્સા જાણવી.

શરીરમાં અનેક રક્ષા-કેંદ્રો છે, તેની નીરોગતા ઉપર શરીરના આરોગ્યનો આધાર છે. ગુદાસ્થાન, નાભિસ્થાન, હૃદય, કંઠ અને મસ્તકમાં તે રક્ષાગ્રંથીઓ છે. આસનો કરવાથી તેમાંથી અમૃતરસ અધિક પ્રમાણમાં સર્વે છે, અને રોગને તે દૂર કરવામાં કારણબૂત બને છે. પરમાત્માનો ઉપકાર માનવો. જોઈએ કે જેણે આપણા શરીરમાં જ શરીરના આરોગ્ય માટે અનંત સાધનો નિર્માણ કર્યાં છે.

તેમજ આપણા તે પ્રાચીન આર્યયોગીજનોના પણ ગુણ જાણો જોઈએ કે જેમણે તે સાધનો શોધી કાઢીને તેનો ઉપયોગ કરવાના યોગિક ઉપાય આપણને સંકેટો ત્રણે લખીને બતાવી દીધા છે. તે બહુમૂલ્ય સાધનો

તથા ઉપાચોનો ઉપયોગ કરીને આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવું; તે આપણા-પોતાનાજ પુરૂષાર્થ ઉપર અવલંબિત છે.

અનુષ્ઠાનું પેટ જ એક એવું સ્થાન છે કે જ્યાં ઘણું કરીને પ્રત્યેક રોગનો જન્મ થાય છે, એટલા માટે આર્યશાસ્ત્રમાં ખાન-પાનના અનેક નિયમો બતાવ્યા છે, તેમજ યોગ-શાસ્ત્રમાં પણ આસનોની વ્યાયામ-રચના એવી કરી છે કે જેતાથી મુખ્યત્વે પેટનાજ દોષો દૂર થાય. એ જ કારણથી અમે પણ અત્રે પ્રથમ ઉદરજન્ય રોગોનો વિચાર કરીશું.

૧. અભૂર્ણ

પૂર્ણ રીતે ન પચેલા ખોરાકને અભૂર્ણ કહે છે. આમાં કેવળ પેટનો જ દોષ નથી, પરંતુ સ્વાદને વશ થઈ ભૂખથી અધિક ખાવું, અનિયમિત ભોજન કરવું, પ્રથમનું ખાધેલું પચી ગયા પહેલાં બીજીવાર ખાવું, દિવસમાં ઘણી વાર ખાવું, અપકવ અન્ન ખાવું, પરસ્પર વિરોધી શુભવાળા પદાર્થો એક સાથે ખાવા, જમીને તરતજ મહેનત કરવી, અપેચ પદાર્થો પીવા, કારણ વિના કેવળ મોજને ખાતર અતિ ઠંડા અથવા અતિ ગરમ પદાર્થોનું સેવન કરવું, ઘણીજ મહેનત કર્યા પછી તરતજ ભારે પદાર્થો ખાવા, વ્યયામ ન કરવી, અતિ વ્યાયામ કરવી ઇત્યાદિ અનેક કારણોથી અભૂર્ણ થાય છે. ઉપર્યુક્ત કારણોમાંથી કયાં કારણ અથવા કારણોથી અભૂર્ણ થયું છે, તેનો સૌથી પ્રથમ નિર્ણય કરીને જ તેનો ઉપાય કરવો જોઈએ.

આપણે ઉપર જોઈ ગયા કે ઘણા લાગે અજીર્ણ આપોઆપ થઈ આવતું નથી, પરંતુ મનુષ્યનાં અસ્વાભાવિક આચરણથી જ ઉત્પન્ન થાય છે, માટે રોગીએ પ્રથમ પોતાનું આચરણ સુધારીને તે પછી અન્ય ઉપાય કરવો જોઈએ. ઘણા મનુષ્યો આ વસ્તુનો વિચાર કર્યા વિના એકદમ એસડ લેવા માંડે છે અને આવશ્યક પથ્યનું સેવન કરતા નથી, તેથી તેઓ ઘણી વાર એવી અવસ્થાએ પહોંચી જાય છે કે જ્યાંથી આરોગ્ય-મંદિરનો માર્ગ હાથ લાગેજ નહિ.

અજીર્ણવાળાએ પ્રથમ આવશ્યક પથ્યાપથ્યનું પાલન કરીને પ્રતિદિન થોડો સમય “સૂર્યલેહન વ્યાયામ” કરવી જોઈએ. તેથી તેમનો અજીર્ણવિકાર દૂર થઈ જશે, તેમજ તે સાથે નીચે જણાવેલાં આસનો કરવાથી રોગ પૂર્ણ રીતે નિર્મૂળ થઈ જશે.

શીર્ષાસન, ચક્રાસન (કમાન), જનુશિરાસન, પશ્ચિમોત્તાનાસન, સર્વાંગાસન, ઉર્ધ્વ-સર્વાંગાસન, કર્ણપીડનાસન, બદ્ધપદ્માસન, સર્પાસન, ભુજંગાસન, નાગાસન, ઉદ્રાસન વગેરે આસનો ઉદરવિકાર માટે ઉત્તમ છે.

શીર્ષાસન તથા ઉર્ધ્વ-સર્વાંગાસન નિત્ય જેટલા વખત સુધી કરી શકાય, તેટલા સમય સુધી કરવાં. એ સિવાય અન્ય આસનોમાંથી જેટલાં કરી શકાય, તેટલાં થોડો વખત કરવાં.

જો નીચે જણાવેલાં આસનો કરી શકાય, તો જલદી લાભ થશે.

મયૂરાસન, મત્સ્યેન્દ્રાસન, વૃશ્ચિકાસન, મત્સ્નાસન, ગભાસન અને કિર્વા-પદ્માસન.

પૃથ્વી-કેવળ એક કે જે વખતજ અને લઘુલોબન કરવું. જો કંઈ વાંધો ન હોય તો છાસનું સેવન કરવું. બળી શકે તો કેવળ કૃષ્ણ ઉપર કે કૃષ્ણ ઉપરજ નિર્વાહ કરવો.

અભ્યર્ચના વ્યાધિમાંથી લવિષ્યમાં વીર્યદોષ, હરસ, અવબંધ, માથાનો દુખાવો, વાતરોગ, પિત્તરોગ, મંદગ્નિ પાંડુ આદિ અનેક રોગો ઉત્પન્ન થાય છે, માટે પાણી પહેલાં ખાંધો પાળો!—અભ્યર્ચને દૂર કરો.

૨. અગ્નિમાંધ-મંદાગ્નિ

અભ્યર્ચ થવાનું કારણો અહિં પણ લાગુ પડે છે. જો આ રોગ વારસામાં મળ્યો હોય, તો તેને દૂર થતાં ઘણાજ સમય લાગે છે. જેના પિતા-માતા તંબાકુના ઉપાસકો હોય છે, તેમનો મંદાગ્નિ મહા મુશ્કેલીથી દૂર થાય છે. આહારની ટેવથી પણ આ રોગ થાય છે.

ઉપાય—ઉચ્ચ પથ્થની સાથે અથવા કેવળ દુધા-હાડની સાથે ઉપર જણાવેલાં આસનો કરવાં. નિત્ય સારી રીતે મળશુદ્ધિ થાય, તે માટે પણ ચોખ્ખો ઉપાયો કરવા.

૩. અરૂચી

સુખની અરૂચી ઘણા ભાગે અલ્પરૂચી જ યામ છે, માટે તેમાં તથા અગ્નિમાંથી ખતાવેલા ઉપાયો અત્રે પણ કરવા.

૪. અવષ્ટ'ભ કે બંધકોશ

અલ્પરૂચી તથા અગ્નિમાંથી સાથે અવષ્ટ'ભ અથવા બંધકોશ પણ ઘણું કરીને હોય છેજ. માટે તે રોગ માટે અગ્નિમાંથી ખતાવેલા ઉપાયો કરવા.

તદુપરાંત નિત્ય ઉપ:પાન કરવાનો રિવાજ રાખવો, અર્થાત્ નિત્ય સવારમાં ચાર પાંચ વાગે ઉડીને બહુ ઠંડું નહિ, તેમ બહુ ગરમ નહિ, એવું થોડું પાણી પીવું. નાસિકા વડે પાણી પીવાય તો વધારે ઠીક. પ્રથમ એક વાટકામાં પાણી લઈ નાકનું એક છિદ્ર બંધ કરીને બીજા વડે ધીમે ધીમે તેમાંથી પાણી ખેંચવું. આ પ્રમાણે થોડા દિવસ પ્રયત્ન કરવાથી નાનાં બાળકો પણ સુગમ-તાથી આ ક્રિયા શીખી જાય છે. નાસિકા વડે પાણી પીવાથી કબજિયાત દૂર થાય છે, તે સાથે નાકના રોગ અને માથાની ગરમી પણ દૂર થાય છે.

ઉપ:પાન કર્યા પછી લગભગ ચરધા કલાક સુધી પથ્થરીમાં પડી રહેવું જોઈએ, કારણ કે પીધેલું પાણી સમજાં આંતરડાંમાં પ્રસરી જવાથી મળશુદ્ધિ ઠીક રીતે આવે છે.

વળી ઉપ:પાનના પ્રયોગ સાથે રાત્રે થોડા ગરમ દુધ કે પાણીમાં બે-ચાર ચમચા ઘી નાખીને પીવાથી વધારે ફાયદો થશે. પાણી કે દુધ બહુ ગરમ પીવાથી નીર્ધાત્ર થઈ જાય છે તે ધ્યાનમાં રાખવું.

પાણીમાં તરવાથી પણ ઉત્તમ લાભ થાય છે.

અજીર્ણ તથા અગ્નિમાંદમાં જણાવેલાં આસનો કરવાં. અન્ય આસનો કર્યા પછી અંતમાં ઊર્ધ્વ-સર્વાંગાસન તથા શીર્ષાસન લાંબા વખત સુધી કરવાં.

૫. આંતરડાના રોગ

આ રોગને પણ પ્રથમ જણાવેલા રોગો સાથે ખાસ સંબંધ છે, માટે તેમાં જણાવેલા ઉપાયો કરવા.

ખનતાં સુધી થોડા દિવસ દુધ, છાશ કે રસદાર ફળો ઉપર રહેવું.

નીચે જણાવેલાં આસનો વિશેષ પ્રમાણમાં કરવાં.

સર્વાંગાસન, ઊર્ધ્વ-સર્વાંગાસન, ઊર્ધ્વ-પદ્માસન અને વૃક્ષાસન. અંતમાં શીર્ષાસન લાંબા વખત સુધી કરવું.

૬. આમ વાયુ

પૂર્ણ રીતે અન્ન ન પચવાથી પેટમાં આમ ઉત્પન્ન થાય છે. તેની ઊર્ધ્વ કે અધોગતિ ન થતાં બે પેટમાં સ્તંભન થાય છે, તો ઘણું દુઃખ થાય છે.

“સૂર્યલેહન-વ્યાયામ” સાથે અભ્યુષ્માં જણાવેલાં આસનો કરવાં.

પથ્ય લોજન, લઘુલોજન તથા નિયમિત વ્યવહાર રાખવાથી જલદી ફાયદો થાય છે.

૭. ઉદર-શૂળ

અગાઉ જણાવેલા રોગોમાંથી જ આ રોગ થાય છે. આના માટે મયૂરાસન, મત્સ્યેન્દ્રાસન અને શીર્ષાસન વિશેષ લાભકારી છે.

૮. ઉદરસ-ખાંસી

ઉદરસ અનેક કારણોથી થાય છે, માટે તેમાં વેંચ કે ડાકટરની સલાહ લેવી ઉત્તમ છે, છતાં ગમે તે પ્રકારની ઉદરસ ઉપર નીચે જણાવેલાં આસનો અસરકારક-લાભદાયક સિદ્ધ થયાનો અનુભવ થયો છે. જનુશિરાસન, પશ્ચિમતાનાસન. ઊર્ધ્વ-સર્વાંગાસન અને શીર્ષાસન.

શુદ્ધ મધ ખાવાથી પણ ઉદરસ શ્વાસ આદિ ઉપર સારો ફાયદો થાય છે.

૯. કેડનો દુખાવો

ઘણા ભાગે કબજાઆતથી જ કેડ તથા પીડનો દુખાવો થાય છે, માટે ખંધકેશ અભ્યુષ્ આદિમાં ખતાવેલા મળશુદ્ધિના ઉપાયો કરવા.

આમાં પશ્ચિમતાનાસન તથા જનુશિરાસન બહુ ઉપયોગી છે.

ઠંડવાળા જાગ ઉપર તેલ ચોળવું તથા ગરમ વસણનો શેક કરવાથી જલદી આરામ થાય છે, તેલ ચોળીને શેક કર્યા પછી ઠંડવાળા લાગને હવા ન લાગવી જોઈએ, નહિતો ઉલ્લટો તેથી વ્યાધિમાં વધારો થઈ જાય છે.

૧૦ કંઠ-દોષ

પેટના વિકારથી જ મુખ્યત્વે કંઠદોષ થાય છે. કોઈ વખત આકસ્મિક ઠંડી હવાના કારણથી પણ થાય છે.

પેટના વિકાર માટે અજીર્ણ ઉપર લખવામાં આવેલી સૂચનાઓ વાંચો. કંઠ-દોષના નિવારણ માટે “કંઠબંધ”, શીર્ષાસન અને સર્વાંગાસન ઘણાં ઉપયોગી છે,

૧૧. કૃમિ (કરમીઆં)

જે લોકો હૃદયમાં આસનો કરે છે, તેમને આ રોગ થતો જ નથી.

કૃમિ ઉપર ચક્રાસન, વશ્ચિકાસન, મત્સ્યેન્દ્રાસન, પશ્ચિમતાનાસન, જનુશિરાસન, ઉદ્રાસન, મયૂરાસન, સર્વાંગાસન, કિર્ક-સર્વાંગાસન, ગર્ભાસન, શીર્ષાસન અને કર્ણપીડનાસન બહુ ઉપયોગી છે. તેમાં મત્સ્યેન્દ્રાસન સર્વથી અધિક લાભકારી છે.

જે લોકો શૌચ જઈ આવ્યા પછી માટી કે સાબુથી હાથ ધોતા નથી અથવા જેઓ ધુએછે, પણ ખરાખર ધોતા નથી, તેવાઓને ઘણું કરીને કુમિદોષ થાય છે, કારણ કે મંજમાં રહેલા કૃમિના જંતુઓ તેઓની આંગળીઓ ઉપર ચોટી રહે છે અને ત્યાંથી ખાતાં-પીતાં ઉદરમાં પ્રવેશ કરે છે, એટલા માટે શૌચ જઈ આવ્યા પછી હાથને સારી પેઠે ધોઈને સ્વચ્છ કરવા જોઈએ.

એ સિવાય પીવાના પાણીના કુવાની નજીક જાજર હોય, તો તે કુવાના પાણીમાં ઉક્ત જંતુઓ પહોંચી જાય છે, તેમજ બબરૂ સડેલી વસ્તુઓદ્વારા પણ તે મનુષ્યના ઉદરમાં દાખલ થઈ જાય છે, માટે આરોગ્યની ઇચ્છા વાળાએ આવી સઘળી વાતોનું ધ્યાન રાખી જેટલી બની શકે તેટલી શુદ્ધતા રાખવી જોઈએ.

૧૨. કલેબનો રોગ

અજીર્ણ, આંતરડાંના દોષો, અગ્નિમાંથી ઉદરશૂળ આદિ રોગોમાં કરેલી સૂચનાઓ વાંચો. “સૂર્યલેહન વ્યાયામ”ની સાથે તેમાં જણાવેલાં આસનો કરવાં.

૧૩ કપ્પણ્યાત

જુઓ “અવપ્ત”.

૧૪. ખાંસી

જુઓ “ઉધરસ.”

૧૫. ખાટા ઓડકાર

જુઓ “અજીર્ણ.”

૧૬. ગંડમાળા.

ગંડમાળની પ્રથમ અવસ્થામાં ઊર્ધ્વ-સર્વાંગાસન તથા શીર્ષાસન બહુજ ઉપાયોગી સિદ્ધ થયાં છે, તથાપિ આ વિષયમાં અધિક અનુભવની આવશ્યકતા છે.

૧૭. ગર્ભાશયના દોષો

અસ્તિત્વત્રદ્વારા ગર્ભાશય ધોઈને સ્વચ્છ રાખવું. શીર્ષાસન તથા ઊર્ધ્વસર્વાંગાસનથી ઉક્ત દોષ ઓછો થાય છે. “સૂર્યભેદન વ્યાયામ”ની પહેલી પદ્ધતિ પ્રમાણે નિત્ય નિયમિત વ્યાયામ કરવાથી ઘણો જ ફાયદો થાય છે. તે માટે “સૂર્યભેદન વ્યાયામ” નામનું પુસ્તક વાંચો.

૧૮. ગળું પડવું

જુઓ “કંઠદોષ.”

૧૯. ગુદમરોગ

અજીર્ણ, ખંધકોષ, આમવાત વગેરે રોગો ઉપર લખેલી સૂચનાઓ વાંચો. આ રોગની પ્રથમાવસ્થામાં જ આસનોથી લાભ થાય છે, તેમાં ઊર્ધ્વસર્વાંગાસન તથા શીર્ષાસન બહુ ઉપયોગી છે. વિશેષ માટે વૈદોની સલાહ લેવી.

૨૦ જંઘાદોષ.

આમાં હસ્તપાદાંશુષ્ઠાસન, પશ્ચિમતાનાસન, સર્વાંગાસન, ગિર્ધ્વસર્વાંગાસન, કર્ણપીડનાસન, મત્સ્યેન્દ્રાસન વગેરે આસનો લાલકારી છે. “સૂર્યલેહન વ્યાયામ” થી ઘણો જ ફાયદો થાય છે. સાથળના સાંધાઓના દોષ દૂર કરવા માટે પ્રાણાસન, ચતુરકોણાસન એકહસ્તભુજાસન, દ્વિહસ્તભુજાસન, એકપાદશિરાસન, દ્વિપાદશિરાસન અને વાતાયનાસન બહુ ઉપયોગી છે.

૨૧. જીર્ણવર

પ્રથમ આવી ગએલો તાવ સૂક્ષ્મરૂપે શરીરમાં ઘર કરે તેને જીર્ણવર કહે છે. જ્વરનું સ્વરૂપ વિશેષ ન હોય, ત્યારે “સૂર્યલેહન વ્યાયામ” કરવાથી લાભ થાય છે. તાવ હોય ત્યારે તો કોઈ પણ વ્યાયામ ન જ કરવી જોઈએ; પરંતુ ખિલકુલ ઓછો થઈ ગયો હોય, ત્યારે નીચે જણાવેલાં આસનો અલ્પ પ્રમાણમાં કરવાં.

મયૂરાસન, ચક્રાસન, મત્સ્યેન્દ્રાસન, જાતુશિરાસન, શીર્ષાસન અને ગિર્ધ્વસર્વાંગાસન.

૨૨. ઠીંચણનો રોગ

આના માટે આ પુસ્તકના બીજા ખંડમાં પૃષ્ઠ ૩ ના ઉપર પ્રકટ થએલો “આસનોનો ચમત્કાર” વાળો લેખ વાંચો.

આ રોગમાં તેજ એળવું અને શેક કરવો. આ-
સનમાં માત્ર શીર્ષાસન લાભદાયક છે.

૨૩. થાક

થાક દૂર કરવા માટે ઠંડાસન બહુ ઉપયોગી છે.

૨૪. ધોળા વાળ,

નિત્ય નિયમિત રીતે એક વર્ષ સુધી શીર્ષાસન તથા
સર્વાંગાસન કરવાથી ધોળા વાળ કાળા થવા માંડશે. ઉક્ત
આસનો નિત્ય અરધા કલાક સુધી કરવાં જોઈએ.

બળરૂ તેજ કદિ માથામાં નાખવું નહિ.

૨૫. નળવાયુ

આમવાયુ અને અજીર્ણમાં જતાવેલા ઉપાયો કરવા.

૨૬. નિદ્રાનાશ

આ રોગ વિશેષે કરીને અજીર્ણ કે અપચાથીજ
થાય છે, માટે પ્રથમ તેનો ઉપાય કરવો. આમાં શીર્ષાસન
થી ફાયદો થશે.

૨૭. નેત્રરોગ

આમાં શીર્ષાસન તથા બિર્ધ-સર્વાંગાસન વિશેષ લાભ
કરે છે.

૨૮. પીડાદઈ

જીઓ “કેડનો દુખાવો”

૨૯. પાંડુરોગ

આ રોગની પ્રથમાવસ્થામાંજ આસનોથી લાલ થશે, તે પછી તેની અસર થતી નથી, તથાપિ અન્ય ઓસડની સાથે જો આસનો કરવામાં આવે તો અવશ્ય લાલકારી છે.

આમાં સૂર્યલેહન વ્યાયામથી પણ લાલ થશે. જો સૂર્યલેહન વ્યાયામ કરવી હોય, તો પ્રથમ તે કરીને પશ્ચાત્ નીચે જણાવેલાં આસનો કરવાં.

પશ્ચિમતાનાસન, બાનુશિરાસન, સર્વાંગાસન, ઊર્ધ્વ-સર્વાંગાસન, કર્ણુપીડનાસન શીર્ષાસન, મત્સ્યાસન, બદ્ધ પદ્માસન, મયૂરાસન, સર્પાસન, ચક્રાસન, મત્સ્યેન્દ્રાસન અને વૃશ્ચિકાસન.

૩૦. પીનસ

આ નાકનો રોગ છે. નાક વડે કુવાનું તાળું પાણી પીવાનો પ્રયોગ કરવાથી આરામ થઈ જાય છે, તદુપરાંત ઊર્ધ્વ-સર્વાંગાસન તથા શીર્ષાસન લાલકારી છે.

૩૧. પેટના રોગ

“સૂર્યલેહન વ્યાયામ”થી ઘણો ફાયદો થાય છે, તદુપ-રાંત અણ્ણ, આમવાયુ આદિમાં બતાવેલાં આસનો કરવાં.

૩૨. બંધકોષ.

જુઓ “અવન્ટલ.”

૩૩. બુદ્ધિદોષ

આમાં શીર્ષાસન તથા ત્રિધ્વ-સર્વાંગાસનથી ક્ષાયદો થાય છે.

૩૪. માથાનો દુખાવો

આ રોગ ઘણા ભાગે કબજાઆતથીજ થાય છે, માટે પ્રથમ મળશુદ્ધિ કરવાના ઉપાય કરવા. તદુપરાંત શીર્ષાસન તથા સર્વાંગાસન કરવાથી લાભ થશે.

૩૫. મંદાગ્નિ

જુઓ “અગ્નિમાંધ.”

૩૬. મેઢવૃદ્ધિ

આમાં “સૂર્યલેહન-વ્યાયામ” ઘણીજ લાભકારી છે, તદુપરાંત ચક્રાસન, કોણાસન, પશ્ચિમતાનાસન, જાનુ-શિરાસન, ઉત્તાનપાદાસન, સર્વાંગાસન, કર્ણુપીડનાસન, ગર્ભાસન, બદ્ધપદ્માસન, મયૂરાસન, ઉદ્રાસન, મત્સ્યે-દ્રાસન વૃશ્ચિકાસન વગેરે આસનો પણ ક્ષાયદો કરે છે.

પૃથ્વ્ય-ચીકણા પદાર્થો ખાવાનું બંધ કરો.

૩૭. રક્ત દોષ

કંઠખંધ, શીર્ષાસન, અને ઉર્ધ્વસર્વાંગાસન કરવાથી રક્તદોષ દૂર થવાનો અનુભવ મળ્યો છે.

૩૮. વાતદોષ

વાયુરોગ અનેક પ્રકારના હોય છે, તે સઘળાનો અત્રે વિચાર થઈ શકે તેમ નથી. માત્ર અંદરના તથા બહારના સામાન્ય વાયુરોગો વિષે થોડું લખીશું. તે ઉપર “સૂર્યભેદન વ્યાયામ” ઘણું જ ફાયદો કરે છે. કેટલીક વેળા વાયુથી શરીરના કોઈ ભાગના સાંધા જકડાઈ ગયા હોય, ત્યારે તેલ ચોળવાની તથા શેક કરવાની ખાસ અગત્ય પડે છે. આ વાતનો રોગીએ પોતે વિચાર કરીને નિર્ણય કરવાનો છે.

જેઓ નિત્ય નિયમિત રીતે “સૂર્યભેદન વ્યાયામ”ની પહેલી પદ્ધતિની વ્યાયામ ૧૦૦ વખત કરે છે, તેમને ઘણા ભાગે કોઈ પણ જાતનો વાયુરોગ થતો જ નથી.

૩૯. વીર્યદોષ

* “બ્રહ્મચર્ય” નામના ગ્રંથમાં લખેલા ઉપાયો તથા આસનો કરવાં.

* શ્રી. પં. સાતવલેકરનું ‘લખેલું’ હિંદી પુસ્તક.

૪૦. વૃષણવૃદ્ધિ (વધરાવળ)

આ રોગ થવાનાં અનેક કારણો છે. તેથી તે ઉપર કોઈ ખાસ આસન બતાવી શકાય નહિ, પરંતુ સાધારણ રીતે શીર્ષાસન, ત્રિધ્વ-સર્વાંગાસન અને ગદ્ગડાસનથી ઘણો ફાયદો થાય છે.

૪૧. શ્વાસ

ઉધરસમાં બતાવેલા ઉપાય કરો.

૪૧. સળેખમ (શરદી)

નેત્રી તથા “સૂર્યલેકન વ્યાયામ”થી ઘણો ફાયદો થાય છે. તદુપરાંત શીર્ષાસન તથા ત્રિધ્વ-સર્વાંગાસન પણ ઘણું હિતકારી છે.

૪૨. મુસ્તી (આળસ)

પ્રેતાસન અને હંડાસન સિવાય દરેક આસનને આળસનો કટો દુશ્મન જાણો. કોઈ પણ આસન પાંચ મીનીટ સુધી કરશો, તો આળસ તરતજ ઉઘાળા ઉપાડશે.

૪૩. સોજ

આ રોગમાં સામાન્ય રીતે શીર્ષાસન તથા ત્રિધ્વ-સર્વાંગાસનથી લાભ થાય છે. પરંતુ જે ભાગ ઉપર સોજો

થઈ આવ્યો હોય, તેના ઉપર જ અસર કરે, તેવાં આસનો થી ઘણા જ લાભ થાય છે.

કેટલીક વેળા એવાં કારણોથી સોજે થઈ આવે છે, કે તે ઉપર આસનોથી લાભ થતો નથી. આવા વખતે અન્ય ઉપાયો કરવા જોઈએ.

૪૪, સ્વરભંગ—(અવાજ ખેંચી જવો.)

જુઓ, ક'ંઠદોષ.

હૃદય વિકાર.

આ રોગની પ્રથમાવસ્થામાં સુતાં સુતાં કરવાનાં સઘળાં આસનો શુભકારી છે, પરંતુ વ્યાધિનું બળ વધી ગયું હોય, તો વૈદની સલાહ પ્રમાણે ચાલવું. જો અણર્જુ કે અપચાથી આ રોગ થયો હોય, તો સૂર્યભેદન-વ્યાયામ મંદવેગથી કરવાથી ફાયદો થશે.

છેલ્લી વાત.

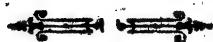
ગત દશ-બાર વર્ષમાં આસનો સંબંધી અમે જે જાતિ અનુભવ મેળવ્યો છે, તેમજ હજારો મનુષ્યો ઉપર તેનો પ્રયોગ કરી જોયો છે, તે વાતને ધ્યાનમાં રાખીને જ ઉપર પ્રમાણે રોગોના ઉપાય અત્રે બતાવ્યા છે.

આ વિષયમાં હજી અધિક અનુભવની આવશ્યકતા

છે. વાંચનારને બિનતી છે કે તેઓ આ પુસ્તકમાં જણાવેલાં આસનોનો પ્રયોગ કરી ભેદ અને પોતાને જે ભૂતને અનુભવ થાય તે અમારા ઉપર લખી મોકલશે. એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે કોઈ વાત જરાપણ અતિશયોક્તિવાળી કે કલ્પના ઉપર રચાયેલી ન હોવી જોઈએ. જેવો અનુભવ થાય, તેવો જ લખી જણાવવો.

અસ્તિ, ધૈત્તી, નેતિ વગેરે ચટુર્થા સિદ્ધ કર્યા પછી આસનોની ચિકિત્સા વિશેષ લાભદાયક થાય છે. યોગ્ય-અસ્તિના બદલે ચંત્ર-અસ્તિ, તેમજ યોગ-ધૈત્તિના બદલે ચંત્ર-ધૈત્તિની કેટલાક લોકો સલાહ આપે છે, પરંતુ યૌગિક ક્રિયાના જેવો તેથી લાભ થતો નથી. જો કે આપત્કાળમાં તેથી થોડો ફાયદો લઈ શકાય છે, માટે તેવી વેળાએ તે ઉપાય પણ ઠીક છે.

યોગની પ્રત્યેક ક્રિયા પોતાની પ્રકૃતિને અનુકુળ ઘણી સાવધાની રાખીને કરવા યોગ્ય છે. ઉતાવળે ગમે તેમ કરવી નહિ. આ પુસ્તકમાં જણાવેલી દરેક હકીકત ઉપર પુરતું ધ્યાન આપીને તેમાં જણાવેલા વિધિ અનુસાર નિત્ય નિયમિત પ્રયોગ કરનારને અવશ્યમેવ ઘણો જ ફાયદો થશે.



આસનો કરનાર માટે પાળવાના નિયમો

૧. આસનોની વ્યાયામ કરવા માટે પ્રાતઃકાળ ઉત્તમ સમય સમજવો. શીયાળામાં ઉગતા સૂર્યનાં કોમળ કિરણો વચ્ચે અને ઉનાળામાં સૂર્યોદય પહેલાં વ્યાયામ કરવી. સાયંકાલે પણ આસનો થઈ શકે છે. કેટલાક પ્રસંગે બંને વેળાએ થોડાં થોડાં કરવાથી ઘણું લાભ થાય છે.

૨. શૌચાદિથી નિવૃત્ત થઈનેજ આસનોની વ્યાયામ કરવી. કબજાઆત રહેતી હોય, તો રાત્રે સૂતી વેળા ગરમ પાણી અથવા દુધમાં બે-ચાર ચમચા ઘીનાખીને એક નાનો ખ્યાલો ભરીને પી લેવું.

૩. આ વ્યાયામનો આરંભ કરતાં પહેલાં ઉદરમાં કૃમિ (કરમીઆં) હોય, તો ઔષધ વડે તેને દુર કરવાનો ઉપાય કરી લેવો. આ વિષયમાં વૈદ કે ડાક્ટરની સલાહ લેવાય તો ઠીક. ત્રણેક દિવસ શુદ્ધ એરંડીઈ પીને પેટની શુદ્ધિ કરવી. બહુ અશક્તિ આવી જાય, એટલી મોટી માત્રા એરંડીઆની લેવી નહિ. માત્ર નિત્ય એક બે સાફ દસ્ત આવે તેટલું લેવું. આ પ્રમાણે ઉદર શુદ્ધિ કરી લેવાથી ઘણું લાભ થાય છે, પરંતુ કોઈ કારણથી તે ન બની શકે, તોપણ કંઈ અડચણ નથી.

૪. આ આસનની વ્યાયામ શરૂઆતમાં બહુજ થોડા

પ્રમાણમાં કરવી. ધીમેધીમે પ્રમાણ વધારતા જવું શકિત ઉપરાંત કદિ પણ ન કરવી.

૫. દરેક આસન તેનો વિધિ બરાબર સમજીનેજ કરવું, નહિ તો જોઈએ તે લાભ મળશે નહિ.

૬. શરીરમાં શરદી આદિ કોઈ વ્યાધિ ન હોય, તો તે હંમેશાં રીતજાળ જળથી જ સ્નાન કરવું, નહિ તો ઉષ્ણ જળથી કરવું.

૭. આસનો સાથે 'સૂર્યલેહન' વ્યાયામકરતા હોય, તેમણે પ્રથમ તે વ્યાયામ કરી લીધા પછી જ અન્ય આસનો કરવાં.

૮. જેને દશ-પંદરથી અધિક પ્રાણાયામ કરવાની ઇચ્છા હોય, તેમજ જેઓ કલાક, અરધા કલાક પ્રાણાયામ કરવાનો અભ્યાસ કરતા હોય, તેમણે તેવા સમયે 'સૂર્યલેહન' અથવા કોઈ અન્ય વ્યાયામ ન કરવી જોઈએ. માત્ર આસનોનીજ વ્યાયામ કરવી.

૯. ગૃહસ્થાશ્રમીઓ ઋતુગામી રહેવું. સ્ત્રી-પુરૂષનો અતિસંબંધ થવાથી નુકશાન થાય છે અને બ્રહ્મચર્ય સાથે કદેલી વ્યાયામ ઘણી લાભકારક થાય છે.

૧૦. વીર્યદોષવાળાં મનુષ્યોને આસનની વ્યાયામથી અવશ્ય લાભ મળે છે, તેમણે "બ્રહ્મચર્ય" નામક ગ્રંથમાં

લખેલા નિયમોનું પાલન કરી વીર્યરક્ષા કરવી.

૧૧. આસનોનો પ્રયોગ ચાલતો હોય, તેવા પ્રસંગે બનતાં સુધી કેઈ જવા ન લેવી. અતિ આવશ્યકતા જણાય તોજ લેવી.

૧૨. અતિ જગરણ, અતિ પ્રવાસ આદિ સઘળી બતના અત્યાચારો બંધ રાખવાથીજ લાભ થશે.

૧૩. પવિત્ર વિચાર, પવિત્ર આચાર અને પવિત્ર ઉદ્દેશો રાખવાં, તેમજ પવિત્ર મિત્રોનીજ સંગતિ રાખવી.

૧૪. ખાનપાન સાત્ત્વિક હોવાં જોઈએ, અર્થાત લોજન સાદું, પચ્ચકારક અને પરિમિત રાખવું. ચટપટા પદાર્થોનું બહુ સેવન ન કરવું. ઘી-દૂધ વધારે હિતકર થશે.

૧૫. આસનોનો પ્રયોગ શરૂ કરતાં પહેલાં આરંભમાં લઘુ લોજન કરવું. થોડા વખત પછી આ નિયમ બહુ કડક રીતે પાળવાની આવશ્યકતા નથી, છતાં થોડા બૂખ્યા રહેવાય તો વધારે સાફ.

૧૬. નિત્ય પાંચ-દશ મીનીટ અથવા અઠવાડીઆમાં દશ-પંદર મીનીટ સુધી ઉઘાડા શરીરે તડકામાં રહેવા નો નિયમ રાખવો. સૂર્યતાપથી ચામડીનાં સૂક્ષ્મ છિદ્રો શુદ્ધ થાય છે.

૧૭. ઘરમાં હવા-અજવાળું રહે, તેવી સગવડ રાખવી

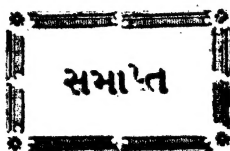
૨૧૬ આસનો કરનાર માટે પાળવાના નિયમો

૧૮. કપડાં સખત ન રાખવાં, તેથી શરીરના રક્ત પ્રવાહ ને અડચણ થાય છે.

૧૯ ગૃહસ્થધર્માનુસાર રહેનારી સ્ત્રીઓએ પોતાની અવસ્થા પ્રમાણે આસનો કરવાં. પ્રત્યેક આસનના વર્ણનમાં સ્ત્રીઓ માટે વિશેષ ધ્યાન આપવા જેવી સૂચનાઓ કરેલીજ છે. વધારે અઘરાં આસનો સ્ત્રીઓએ ન કરવાં. જે સ્ત્રીઓ બ્રહ્મચર્ય પાળીને જીવન વ્યતિત કરનારી હોય, તેમણે પોતાની શક્તિ અને ઇચ્છા પ્રમાણે આસનો કરવાં. સ્ત્રીઓને પ્રસૂતિની સરલતા માટે એવી કોઈ વ્યાયામ અધિક કરવા યોગ્ય નથી, કે જેથી શરીરના મસલ્સ પુરૂષોની જેમ સખત થઈ જાય.

આશા છે કે સુસજનો આ તથા આરોગ્યને લગતા અન્ય નિયમોનું પાલન કરી આસનોની વ્યાયામ કરશે અને ઉત્તમ આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરી ધાર્મિક માર્ગે પોતાનું જીવન વ્યતિત કરશે.

सर्वे जनाः सुखिनो भवन्तु ।



પં. સાતવળેકર કૃત વૈદિક સાહિત્યના અણુમોલ ગ્રંથો

૧ યોગસાધન માલા:—

૧ સંધ્યોપાસના	૧-૮-૦
૨ સંધ્યાકા અનુષ્ઠાન	૦-૮-૦
૩ વૈદિકપ્રાણવિદ્યા	૧-૦-૦
૪ બ્રહ્મચર્ય (સચિત્ર)	૧-૪-૦
૫ યોગસાધનકી તૈયારી	૧-૦-૦

૨ યજુર્વેદ સ્વધ્યાય:—

૧ યજુર્વેદ અ. ૩૦, નરમેધ	૧-૦-૦
૨ " અ. ૩૨, ઐકેશ્વર વિપામના	૦-૮-૦
૩ " અ. ૩૬, શંતિકા વિપાવ	૦-૧૦-૦

૩ દેવતા પરિચય ગ્રંથમાળા:—

૧ રુદ્રદેવતા પરિચય	૦-૮-૦
૨ ઋગ્વેદમે' રુદ્રદેવતા	૦-૧૦-૦
૩ ૩૩ દેવતાઓંકા વિચાર	૦-૩-૦
૪ દેવતા વિચાર	૦-૩-૦
૫ અગ્નિવિદ્યા	૧-૮-૦

૪ ઉપનિષદ ગ્રંથમાળા:—

૧ કેન ઉપનિષદ	૧-૪-૦
૨ મશ ઉપનિષદ	૦-૧૪-૦

૫ આગમ-નિબંધમાલા:—

૧ વૈદિક રાજ્યપદ્ધતિ	૦-૫-૦
વૈદિક સભ્યતા	૦-૧૨-૦
વૈદિક સ્વરાજ્યકી મહિમા	૦-૮-૦

पं. सातवणेकर कृत वैदिक साहित्यना आधुनात अर्थ

४ वेदमे' यशसा	०-८-०
५ शिवसंक्षयसा विजय	०-१२-०
६ वेदिक पभौली विशेषता	०-८-०
७ तदर्थे' वेदसा अर्थ	०-८-०
८ वेदमे' कृषिविषा	०-३-०
९ वैदिक उपदेशमार्ग	०-८-०

(८) आद्यल्लु भोवभाजाः—

१ सतपथ भोवभाजा	०-४-०
----------------------	-------

(९) अन्य पुस्तकः—

१ वैदिक यज्ञ संस्था प्र-भाग	१-३-०
२ ,, ,, द्वि-भाग	१-३-०
३ छल और आहत प्र-भाग	१-०-०
४ ,, ,, द्वि-भाग	१-०-०

महाराष्ट्र शासनां ठेकाखानां.

(१) आर्यसमाज, आलुंद

(२) केशवदास भंडारकर

(छत्रपती, सतारा)

